Acc No: 24761

శీఘ్రస్ఖలనం
కారణాలు - చికిత్స

డా॥ పూష Ph.D

3-97

రాంషా-శిరీషా పబ్లికేషన్స్
40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట 533 440

'Sighra Skalanam - Kāranālu, Chikitsa'

(Premature Ejaculation - Causes and Treatment)

by

Dr. DVR Poosha, M.Sc., Ph.D

Member, Council of Sex Education and Parenthood International
Indian Assoc. Sex Educators Counsellors and Therapists
British Association for Sexual and Marital Therapy

1994

© DVR Poosha

Rs. 15

Printed and Published by
Ramsha - Siriesha Publications
40, Industrial Estate,
Samalkot - 533 440, Ph : 454, 965, 474

విషయ సూచిక

1. భర్తకు శీఘ్రస్కలనం, భార్యకు ప్రాణ సంకటం............1

2. శీఘ్రస్కలనం ఎందుకు కలుగుతుంది?.....................18

3. శీఘ్రస్కలనానికి చికిత్స.......................39

4. బ్రహ్మచారులకూ, భార్యాదూరులకూ స్కలన నిగ్రహ పద్ధతులు...60

5. తొలిరాత్రి భయాలు.....................67

6. భార్యాభర్తల పొరపాట్లు-పరిష్కారాలు..................73

శీఘ్రస్కలనానికి గ్రూప్ థెరపీ..............85

ఉపోద్ఘాతం

పిల్లల్ని పెంచుతాము. మాటలు నేర్పిస్తాము, నడక నేర్పిస్తాము. తినడం నేర్పిస్తాము. విద్యాబుద్ధులు గరిపిస్తాము. ఆటపాటల్లో, వృత్తి విద్యల్లో, సాంకేతిక విషయాల్లో శిక్షణ ఇప్పిస్తాము. అతన్ని/ఆమెను పరిపూర్ణ వ్యక్తిగా తీర్చిదిద్దడానికి శాయశక్తులా కృషిచేస్తాము. పెళ్ళి కూతుర్నో , పెళ్ళి కొడుకునో చూసి పెళ్ళి చేస్తాము. కానీ దురదృష్టం కొద్దీ అంతటితో మన బాధ్యత తీరిపోయిందను కుంటాము.

కానీ అసలైన ఘట్టం అక్కడే మొదలవుతుంది. కొత్తగా పెళ్ళయిన దంపతులకు అక్కడా ఇక్కడా ముక్క చెక్కలుగా సేకరించిన మిడి మిడి పరిజ్ఞానమే తప్ప సెక్సు గురించి, రతి గురించి, దాంపత్య సంబంధాల గురించీ సంపూర్ణమైన అవగాహన ఉండదు. అంతా గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డ వ్యవహారంగా ఉంటుంది. తొలిరాత్రి గానీ, ఆ తరువాత వెయ్యినొక్క రాత్రులుగానీ ఆ దంపతులు ఎదుర్కొనే వివిధ సమస్యలనూ, ఇబ్బందులనూ వాళ్ళంతట వాళ్ళు పరిష్కరించుకోలేరు, మరొకరికి చెప్పుకోనూ లేరు.

అలాంటి సమస్యల్లో శీఘ్రస్ఖలనం ఒకటి. కొద్ది క్షణాల్లోనే, లేదా నిమిషాల్లోనే ఇంద్రియ పతనం జరిగి భార్యల అసంతృప్తికి, దుఃఖానికి, కొండొకచో అవిధేయతకీ కారణమౌతున్న ఈ శీఘ్రస్ఖలన సమస్య అన్నిటికంటే ప్రధానమైనది. మగవాళ్ళ లైంగిక సమస్యలన్నిటిలోకీ ఇదే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే అదృష్టం కొద్దీ తేలికగా పరిష్కారం అయ్యే సమస్య కూడా ఇదే. ఎటొచ్చీ అందుకు తగిన విధానాలు తెలియాలి! విధానాలు పాటించే ఆసక్తి పట్టుదల దంపతులిద్దరికీ ఉండాలి. ముఖ్యంగా మగవాళ్ళకి!

ఏ తల్లిదండ్రులూ బంధువులూ తమ వాళ్ళకు సెక్సు ఎట్లా చెయ్యాలో చెప్పరు. ఇంక నిగ్రహించుకునే విధానాలేం చెపుతారు? చెప్పడానికి కూడా వాళ్ళకెంత తెలుసు? ఆంధ్రుల సెక్సు జీవితాల్లో ఉన్న ఇలాంటి అగాధాలను సాధ్యమైనంత పూడ్చాలనే అభిసారిక సంస్థ ఇప్పటి వరకూ ఎన్నో గ్రంధాలు వెలువరించింది. ఆ ప్రయత్నంలోని భాగమే ఈ నూత్న ప్రచురణ కూడా!

శీఘ్రస్కలన సమస్యకి కారణాలేమిటో, దాని పర్యవసనాలు ఏమిటో, దాన్ని ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో ఈ చిన్న పుస్తకంలో వివరంగా తెలియ జేసాను. ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులు దంపతులు పాటించేటప్పుడు ఏఏ లోటుపాట్లు జరిగే అవకాశముందో, వాటిని ఎలా చక్కదిద్దుకోవాలో కూడా తెలియపరిచాను.

మందులు వాడవలసిన పని లేకుండా... మనస్సుని రకరకాలుగా మళ్ళించుకొని దాంపత్య రసానందాన్ని అణుమాత్రం కూడా పోగొట్టుకోవలసిన అవసరం లేకుండా.... దాంపత్యాన్ని ఎట్లా సుఖమయం చేసుకోవాలో ఇందులో వివరించాను.

పాఠకులంతా ఈ పుస్తకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని తమ దాంపత్యాలను ఆనందమయం చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకంలోని పద్ధతులను ఆచరించడంలో సందేహాలు, ఇబ్బందులు ఎదురైతే వాటిని నివృత్తి చేయడానికి నేనున్నాను. అంతేకాక కొరుకుపడని కేసులకూ, ఆసక్తిగల పాఠకులకూ వ్యక్తిగతంగానూ, గ్రూపులలోనూ, సెక్సు థెరపీ నిర్వహిస్తున్నాను. ఆ సదుపాయాన్ని కూడా పాఠకులు వినియోగించు కోవచ్చును.

మీ

పూషా

జూన్, 1994

సామర్లకోట

Further Reading

Textbook of Sexual Medicine,
Kolodny , Masters and Johnson
Human Sexual Response, *Masters and Johnson*
Human Sexual Inadequacy,
Masters and Johnson
The New Sex Therapy, *HS Kaplan*
Principles and Practice of Sex Therapy,
Leiblum and Rosen
PE, HS Kaplan
The New Male Sexuality, *B. Zilbergeld*
The Male Sexuality, *Shere Hite*
The Female Sexuality, *Shere Hite*

అంకితం

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించేందుకు శక్తివంతమైన,
సులభమైన స్టాప్‌స్టార్టు విధానాన్ని రూపొందించి
ప్రపంచానికి మహోపకారం చేసి... అందుకు ఏ మాత్రం
గుర్తింపు లభించకపోగా, నిరాశతో మరణించిన
జేమ్సు సిమాన్సు మహాశయుడికీ

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్, హెలెన్ కెప్లాన్,
బారీ మెకార్తీ, బెర్నీ జిల్బర్‌గెల్డు
తదితర ఆధునికులకీ,

నా తల్లిదండ్రులు
రాంషా - శిరీషలకీ....

1

భర్తకు శీఘ్రస్ఖలనం భార్యకు ప్రాణసంకటం

త్వరగా, వేగంగా స్ఖలనం అయిపోవడాన్ని శీఘ్రస్ఖలనం (Premature ejaculation or early ejaculation) అంటాం!

కొంతమంది పురుషులు రతికి ఉపక్రమించి పురుషాంగాన్ని యోనికి తాకించగానే వారికి ఝుల్లుమనిపించి తక్షణం స్ఖలనమైపోతుంది; కొందరికి అంగప్రవేశం చేస్తూండగానో, చేసిన మరుక్షణమో స్ఖలనమైపోతుంది. ఇంకొందరు కొద్దిపాటి రతి సంచలనాలివ్వగానే స్ఖలించేస్తారు. ఈ "శీఘ్రస్ఖలన సమస్య" చిన్న సమస్య కాదు!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాది కుటుంబాల్లో శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల కామసంతృప్తి లోపిస్తోంది. దాంపత్య సామరస్యం విచ్ఛిన్నమవుతోంది.

శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల భార్య శారీరకంగా, మానసికంగా తీవ్ర అసంతృప్తికి లోనవుతుంది. తీరని కామోద్రేకంతో ఘూర్ణిల్లుతుంది. భర్తని ద్వేషిస్తుంది. అతన్ని అసమర్థుడిగా, నపుంసకుడిగా జమకడుతుంది. క్రమేణా రతద్వేషాన్నీ, జడత్వాన్నీ పొందుతుంది. కొంతకాలం భరించి భరించి, తనదారి తాను చూసుకున్న సందర్భాలు అనేకం ఉన్నాయి.

చాలాసేపు రతి నిర్వహించి భార్యను సుఖసంతృప్తులలో ఓలలాడిద్దామని

ఉవ్విళ్ళూరుతూ రతిలో ప్రవేశించిన పురుషుడికి కూడా తాను ఆశించినదానికన్నా త్వరగా, అకస్మాత్తుగా స్ఖలనం అయిపోవటం ఏమైనా సంతోషంగా ఉంటుందా? చాలా బాధాకరంగానే ఉంటుంది. సందేహం లేదు!

బాధేకాదు, తీరని అవమానం కూడా చాలా మంది ఫీలవుతారు. తమ పుంసత్వం, సమర్థత ఇంతేనని లోలోపల కుమిలిపోతారు. భార్య దృష్టిలో లోకువై పోయి నందుకు అవమానపడతారు. తన శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల ఆమెకు లభించాల్సిన సుఖసంతృప్తులు దూరమైనాయని ఖేదపడతారు.

తనవల్ల తృప్తి అనేది ఎరగని భార్య ఎక్కడ కాలు జారుతుందోనని అనుక్షణం భయపడుతుంటాడు. తానొక నపుంసకుణ్ణని భావిస్తాడు. భార్య తన పరువు ఎక్కడ బజారున పడేస్తుందో అని భయపడతాడు. ఒకొక్కడు ఆత్మ విశ్వాసం కోల్పోయి భార్యకు బానిస అయిపోతాడు.

ఆవిడ కూడా మొదట్లో రతి అంటే యింతేనా అనుకుంటుంది! దీన్నేనా కథల్లో తెగ వర్ణించేస్తారు? అని నిరుత్సాహ పడుతుంది. నెమ్మదిగా విషయం బోధపడ్డాక తన చేతకాని మొగుణ్ణి మొదట్లో అయిష్టపడుతుంది. ఆ తర్వాత అసహ్యించుకుంటుంది! ద్వేషిస్తుంది! అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా ఈసడిస్తూ దెప్పి పొడుస్తూ ఉంటుంది! తిడుతుంది! రక్కి, మీద పడి కొట్టేవాళ్ళున్నారు. ఏడుస్తూ కూచునే వాళ్ళున్నారు. న్యూరోసిస్‌కీ, హిస్టీరియాకీ లోనైన వాళ్ళున్నారు.

శీఘ్రస్ఖలనం ఎలాంటి పర్యవసానాలు కలిగిస్తుందో చూడండి!

ఏదో ఒకటి రెండుసార్లు శీఘ్రస్ఖలనమయ్యే మగవాళ్ళ దాంపత్యాల గురించి కాదు నేను చెప్పేది. శీఘ్రస్ఖలనమే తప్ప, స్ఖలన నిగ్రహం ఎరగ కుండా, నెలలూ సంవత్సరాలూ తరబడి దుఃఖంతో, అసంతృప్తితో, వైషమ్యంతో కాపురం చేసుకునే వాళ్ళ గురించి చెబుతున్నాను.

శీఘ్రస్ఖలన నివారణ కోసం మమ్మల్ని సంప్రదించిన వేలాది మంది గోడు వింటే ఈ సమస్య ఎంత జటిలమైనదో మీకు అర్థమవుతుంది.

★ "నా భార్య ఇప్పుడు ఎంతో బలవంతం చేస్తే కాని రతికి ఒప్పుకోవటం లేదు. ఒప్పుకున్నా శవంలా కాళ్ళు జాపి పడుకుంటుంది. నాకు రెండు నిముషాలకన్నా నిగ్రహించుకోవటం చేతకావటం లేదు. ఆ కాస్త పనీ ముగియగానే "అయిందా సంబడం? ఇంక లేవవచ్చు!" అంటుంది నా భార్య. నా మనసెలా ఉంటుందో ఊహించండి"- అని ఒకాయన తన బాధ వెళ్ళబోసుకున్నాడు.

★ "ఆ, రోజూ చూస్తూనే ఉన్నాగా మీ మగతనం!" అని ఈసడిస్తుందట ఒకావిడ. ఏ కోశాన్నైనా ఆత్మవిశ్వాసం మిగిలి ఉంటే ఈ మాటల దెబ్బకి చెదిరి పోవలసిందే కదా!

★ " నా భర్తకి మా పెళ్ళికంటే ముందే ఒకావిడతో సంబంధం ఉందండి. ఈయన ఇష్టమంతా ఆవిడమీదే నండి! నాతో యిష్టంగా అసలు గడపడండి! పడగ్గదిలో కూడా ముక్కు మూసుకుని మూడు నిమిషాల్లో లేచి పోతాడు. అలాంటివాడు నన్ను పెళ్ళెందుకు చేసుకోవాలండి?...." ఈమె నిలదీసిన ప్రశ్నలో తన భర్త శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణం తన మీద ప్రేమ లేకపోవడమేనన్న ఆరోపణ ఉంది. ఇది నిజం కావచ్చు. కాకపోవచ్చు. అది వేరే విషయం!

★ "పెళ్ళయి మూడేళ్ళు అయినా ఒక్కసారి కూడా నా భార్య సుఖం ఎరుగదు. నాకు రతి 2 నిముషాలు కూడా పట్టదు. అనవసరంగా పెళ్ళి చేసుకుని నా భార్య గొంతు కోశాను. ఇంకెవరినైనా పెళ్ళి చేసుకుని ఉంటే సుఖపడి ఉండేది..."

★ "నాకింకా పెళ్ళి కాలేదు. 28 సం॥ల వివాహిత స్త్రీతో రతి జరపబోతే అంగం లోపలికి పోకుండానే ఇంద్రియం పడిపోయింది. 'ఛీ నువ్వు పనికిరావు' అని ఆమె లేచి వెళ్ళిపోయింది. నేను పెళ్ళి కేన్సిలు చేసుకున్నాను. నేను బాగుపడతానా?"

★ "మనసు ఇతర విషయాలమీదకి మళ్ళించుకుంటూ శీఘ్రస్ఖలనం అదుపు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. కాని అలా చేస్తే నాకు

స్తంభనం తగ్గిపోతోంది. అయితే శీఘ్రస్ఖలనం, లేకపోతే స్తంభనం విఫలం! ఏం చేసి నా భార్యను సుఖపెట్టేది?"

★ "నాకు శీఘ్రస్ఖలనం అయ్యేది. పెళ్ళయిన కొన్నాళ్ళకు అదే తగ్గుతుందని భావించి ధైర్యంగా పెళ్ళి చేసుకున్నాను. కాని ఏడాది గడిచినా నా శీఘ్రస్ఖలన సమస్య అలానే ఉంది. చివరికి ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్న నా భార్యని దగా చేసినట్టయింది. ఆమె చూపుల్లో నాపట్ల తిరస్కారం నేను భరించ లేకపోతున్నాను."

★ "నా దృష్టిలో మాత్రం నా శీఘ్రస్ఖలనానికి నా భార్యయే కారణం. నేను 5-10 నిమిషాలు రతి చెయ్యగలను. కాని చివరి కొచ్చేసరికి నా భార్య ఒక్కసారిగా స్పీడు పెంచి 'చెయ్యి, చెయ్యి' అంటూ కేకలు వేస్తుంది. దాంతో నా ఉద్రేకం అదుపు తప్పి స్ఖలనమై పోతుంది. నా భార్య తిట్లు లంకించుకుంటుంది. నేనూ తిడతాను. ఎన్నిసార్లు నచ్చజెప్పినా కేకలు మానదు..."

★ "నేను 20 నిముషాలు రతి చేసినా నా భార్యకు భావప్రాప్తి కలగదు. ఎంతసేపు చేసినా ఇంకా కావాలనే అంటుంది. ఎప్పుడో కాని ఆమెకు తృప్తి అనేది కలగదు. నా సమస్య శీఘ్రస్ఖలనమే అంటారా?"

★ "నా భర్త వల్ల నేను ఏనాడూ సుఖపడ లేదు. ఒక్క నిమిషం కూడా రతి చెయ్యడం చేతకాదు. అతనికి రోజూ రతి కావాలి. అంటే నాకు రోజూ నరకమే..."

★ "నన్నొక కామపిశాచిగా చిత్రిస్తున్నారు మావారు. మా అత్తగారికీ, మామగారికీ చెప్పినట్టున్నారు. వాళ్ళూ అలాగే ఇండైరెక్టుగా ఎత్తి పొడుస్తున్నారు. మావారు నా జోలికి రాకుండా ఉంటే నేను ఏ కామపిశాచినీ కానని రుజువు చేద్దును. కాని.. ఏ రోజూ విడిచి పెట్టకుండా ఒళ్ళంతా నిమిరి ఏదోదో చేస్తాడు. అరనిమిషంలో రతి చేసి దిగిపోతే భార్య ఏడుస్తుందన్న జ్ఞానమైనా ఉండదు ఆ మనిషికి... చెప్పినా అర్థం చేసుకోడు. విననట్టు నటిస్తాడు."

★ "... ఒకసారి ఒళ్ళుమండి 'నీవల్ల కాదులే! నేను ఎవర్నన్నా చూసుకోవలసిందే' అన్నాను. కళ్ళు తిరిగిపోయేలా కొట్టేడు. 'నేనెంత సేపు చేస్తే అంతే నీకు..! చచ్చినట్టు పడిఉండు లం...! ఎవడే నిన్ను ఆ పుస్తకాలన్నీ చదవమన్నాడు?' అని తిట్టేడు. నేను మా యింటికి వచ్చేశాను. మళ్ళీ కాపురానికి పోలేదు. శారీరక సుఖమూ లేక, మనశ్శాంతీ లేక ఆత్మగౌరవం కూడా పోగొట్టుకుని బ్రతకటం నా వల్ల కాలేదు..."

★ "ఒకసారి *BF* చూశాను. అందులో ఒకడు యిద్దరు స్త్రీలతో ఆగకుండా స్పీడుగా చాలాసేపు రతి చేసినట్టు చూపించాడు. నాకు మతిపోయింది. మగతనం ఉంటే అలా ఉండాలని తెలుసుకున్నాను" (ఇది చాలా పొరపాటు అభిప్రాయం. బూతుకథలు, నవలలు, సినిమాలు.... వీటిలో వాస్తవాలకన్నా అభూతకల్పనలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని చూసి కుర్రాళ్ళు అవాస్తవికమైన నమ్మకాలు ఏర్పరుచు కుంటారు. వాస్తవానుభవం భిన్నంగా ఉండే సరికి దెబ్బతింటారు.)

★ "హస్తప్రయోగం చేసినందుకే నాకిప్పుడు శీఘ్రస్ఖలనం ఏర్పడిందను కుంటాను."(ఇది మరో అపోహ)

★ "ఈసారయినా శీఘ్రస్ఖలనం కాకుండా నా భార్యను తృప్తిపరచగలనో లేదో! లేకపోతే ఏమనుకుంటుందో, ఏమంటుందో..! - రతి జరిపిన ప్రతిసారీ నాలో యివే ఆలోచనలు. దాంతో యిటీవల స్తంభనాలు కూడా తగ్గినవి. నా భార్య మా అత్తమామలతో చెపుతుందని భయంగా ఉంది."

ఇటు ఆడవాళ్ళూ, అటు మగవాళ్ళూ ఇలా ఎవరి ధోరణిలో వారు దుఃఖపడుతూ ఉంటారు. ఎవరికి తోచినట్టు వాళ్ళు తమ సమస్యకి కారణాలు వెతుక్కొని తమ ఖర్మ యింతేనని సరిపుచ్చుకుంటారు.

శీఘ్రస్ఖలనం ఎందర్ని ఎన్ని రకాల దుఃఖపెడుతుందో చూడండి!

ప్రతి ఒక్కరూ ప్రక్క దంపతుల్ని చూసి మనసులోనే నిట్టూరుస్తూ ఉంటారు - తాము తప్ప మిగతా అందరూ సుఖంగా ఉన్నట్టూ, దాంపత్యంలో

స్వర్గసుఖాలు అనుభవిస్తూ కులాసాగా గాలిలో తేలిపోతున్నట్టు ఊహించుకుంటారు. వాళ్ళు బాగుండి తాము మాత్రం దాంపత్య సుఖానికి అలమటిస్తున్నందుకు ఇంకా బాధపడిపోతారు.

కొందరు మాత్రం అదృష్టవంతులు!

వారికి ఈ బాధలు లేవు. శీఘ్రస్ఖలనం ఏమిటో, దాని పర్యవసానాలేమిటో వారికి అర్థం కావు. దానివల్ల ప్రజలు కొంప మునిగిపోయినట్టు ఎందుకు విచారించాలో వాళ్ళకి అర్థం కాదు. మామూలుగా రతి చేసుకుంటారు. 5 నిముషాలో, 10 నిముషాలో యిద్దరికీ కావలసినంత సేపు చెర్లాడి ఇద్దరూ సంతృప్తి పడిపోతారు! "థాంక్యూ డియర్, ఎంతో తృప్తిగా ఉంది!" అంటాడతను. "నువ్విచ్చిన తృప్తికంటేనా?" అంటూ అతని సందిట్లో ఒదుగుతుందామె-

లైంగికంగా యిద్దరూ పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్య వంతులే! అసంతృప్తి... దుఃఖం వారి ఛాయలకి రావు. అడపాతడపా యిద్దర్లోనూ ఏ ఒక్కరికో రతి సంతృప్తి కలగకపోయినా దాన్ని యిద్దరూ పట్టించుకోరు. నెక్స్ట్ టైం బెటర్ లక్ అనుకుంటారు. అది చాలా ఆరోగ్యకరమైన వైఖరి!

ఎందరో మహానుభావులు?

అయితే ఈ రకం అదృష్టవంతులు ఎక్కువమందా? దురదృష్టవంతులు ఎక్కువ మందా?

నిజం చెప్పాలంటే శీఘ్రస్ఖలనం బారిన పడిన దురదృష్టవంతులే ఎక్కువ మంది ఉన్నారు. కిన్సే లెక్కల ప్రకారం నూటికి 75 మంది పురుషులకి స్ఖలనం మీద అదుపు ఉండదు. ఐచ్ఛికంగా స్ఖలనాన్ని అదుపు చేసుకోగల అదృష్టవంతులు నూటికి పాతిక మందే ఉన్నారు.

ఇంతకీ రతి ఎంతసేపు చెయ్యాలి?

'రతి ఎంతసేపు చేస్తే అది శీఘ్రస్ఖలనం కాదో చెప్పండి!'

'స్త్రీ సంతృప్తి పడాలంటే కనీసం ఎంతసేపు నిగ్రహంగా రతి జరపాలంటారు?'

విలియం మాస్టర్స్

వర్జీనియా జాన్సన్

అని మమ్మల్ని పాఠకులు అడుగుతూ ఉంటారు.

పూర్వపు డాక్టర్లు, శాస్త్రవేత్తలందరూ శీఘ్రస్ఖలనాన్ని తలో కరకంగానూ నిర్వచించారు.

రతి ఆరంభించిన 2 నిముషాలలోపు ఏ మగవాడన్నా స్ఖలించేస్తే అది శీఘ్రస్ఖలనమన్నారు కొందరు. 1 నిముషం లోపయితేనే శీఘ్రస్ఖలనం అన్నారు ఇంకొందరు. యోనిని స్పర్శించినంత మాత్రాన గాని, లేదా బీజవాహిక లోకి అంగం చొరబడుతున్నప్పుడు గాని స్ఖలనం జరిగిపోతే దాన్ని శీఘ్రస్ఖలన మనటం సబబన్నారు కొందరు.

ఇలా స్ఖలన నిగ్రహాన్ని, రతి సామర్థ్యాన్ని నిముషాల్లో కొలవటం తప్పు.

కనుక మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు ఇంకో కొత్త నిర్వచనం యిచ్చారు. ఎవరైనా గాని తన భాగస్వామితో రతి జరిపినప్పుడు సగంకన్న ఎక్కువ సందర్భాల్లో తన భాగస్వామికన్నా ముందే స్ఖలించి వేస్తే అతనికి శీఘ్రస్ఖలనం ఉన్నట్టే అన్నారు.

నిజానికి ఇదీ పొరపాటు అభిప్రాయమే!

ఒక్కొక్క స్త్రీ అల్పనైశిత్యం కలిగి ఉంటుంది. ఈమెకి ఒకపట్టాన భావప్రాప్తులు కలగవు. నూటికి డెబ్బై మంది ఆడవాళ్ళకు కేవలం యోనిలో అంగం ఉంచి దరువులిస్తే భావప్రాప్తి కలగదు. వారి భర్తలెంత నైపుణ్యం గలవారైనా సరే! అంగంతో కాని, చేతితో కాని, నోటితో కాని ఎలాగోలా యోనిశీర్ష ప్రేరణ కలిగిస్తేనే వారికి భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. అలాంటి స్త్రీలతో

హెలెన్ కెప్లాన్

పావుగంట సేపు రతి జరిపినా ఆమెకు భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ ప్రకారమైతే ఈమె భర్త పావుగంట రతి జరపగలిగిన వాడైనా, అతనికి శీఘ్రస్ఖలనం ఉందనే చెప్పుకోవలసి వస్తుంది. అది తప్పేకదా!

మరి ఏది కరెక్టు? ఎంతసేపు స్ఖలించకుండా నిగ్రహిస్తే శీఘ్రస్ఖలనం కాదో ఎలా తేలుతుంది?

డా॥ కెప్లాన్ అంటారు గదా! "ఎవరికైతే తన స్ఖలనంపై ఐచ్ఛికమైన (స్వచ్ఛందమైన) అదుపు ఉండదో, ఎవరైతే తాను త్వరగా స్ఖలించకూడదని కోరుకుంటూ, కాస్సేపు నిగ్రహించుకుందామనుకుంటూ కూడా చటుక్కున స్ఖలించి వేస్తాడో.. అతని స్ఖలనాన్ని శీఘ్రస్ఖలనం అనాలి" అంటారామె.

ఇక్కడ సీక్రెట్ ఏమిటంటే 'ఐచ్ఛికమైన అదుపు". అంటే మీరెప్పుడు కావాలనుకుంటారో అప్పుడే స్ఖలించగలగడమూ, వద్దనుకుంటే స్ఖలించకుండా మరి కాస్సేపు రతి చేయగలగడమూను! ఇది చేతనైన వాడే నిజమైన సామర్థ్యం గలవాడు! అది లేనివాడి సమస్యయే శీఘ్రస్ఖలనం.

ఇక్కడ నిమిషాలతో పనిలేదు. కావాలంటే 2 నిముషాల్లో స్ఖలించగలడు. లేదా 10-15 నిముషాలు రతి జరపగలడు. ఇంద్రియ నిగ్రహం అంటే యిది!

అన్ని విధాలా ఆరోగ్యవంతుడైన పురుషుడికి రతిలో ఈ రకమైన స్వచ్ఛందమైన అదుపు "కొంత మేరకు" ఉంటుంది.

డా॥ కెప్లాన్ యిచ్చిన ఈ వివరణని ఇప్పుడు ప్రపంచం మొత్తం ఆమోదించింది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, అమెరికన్ సైకియాట్రిక్ అసోషియేషన్‌లు ఈ నిర్వచనాన్ని ప్రమాణంగా స్వీకరించాయి.

అయితే ఒక విషయం! ఇంద్రియ నిగ్రహం అన్నాం కదా అని బ్లూఫిల్ముల్లోనో, కథల్లోనో ఉన్నట్టు గంటల కొద్దీ ఆపకుండా, ఏకధాటిగా, ఆమె కుయ్యోమొయ్యో మనేలా రతిజరపటం ఎంతమాత్రమూ కాదు! అలాంటి

వర్ణనలూ, దృశ్యాలూ అభూతకల్పనలే తప్ప నిజాలు కావని ముందే చెప్పాము. మేము మాట్లాడే 'యింద్రియ నిగ్రహం' అర్థం యిది కాదు!

మరీ పావుగంటా, అరగంటా నిగ్రహించుకోలేక పోయినా కనీసం కొద్ది నిమిషాలైనా స్ఖలనాన్ని అదుపు చేసుకోవడం కాని, ఇచ్ఛికంగా త్వరగా స్ఖలించటం గాని చేతనయిన వ్యక్తి 'మామూలు మనిషి' అని మా ఉద్దేశం!

ఈపాటి నిగ్రహం కూడా సహజసిద్ధంగా ఉండేవాళ్ళు చాలా తక్కువ.

కాని కొంత శ్రద్ధ వహించి మేము ముమ్ముందు చెప్పబోయే పద్ధతుల్ని అభ్యాసం చేస్తే ఎవరైనా గాని స్ఖలననిగ్రహాన్ని సాధించగలరని మా హామీ!

నీటిలో దిగినంత మాత్రాన ఎవరికీ ఈతరాదు. కాని, అది నేర్చుకుంటే రాని విద్య కూడా కాదు! ఎటొచ్చీ నేర్చుకోవాలన్న తపన, శ్రద్ధ ఉంటేనే అది సాధ్యమవుతుంది. స్ఖలన నిగ్రహం కూడా అంతే! శ్రద్ధతో నేర్చుకుంటే తప్పకుండా వస్తుంది.

ఈ పుస్తకం చదివి ఇందలి విషయాలు గ్రహించి, ఆచరించి... అయినా సరే ప్రయోజనం పొందలేని వాళ్ళు కొందరు మిగిలి పోవచ్చు. సెక్స్‌థిరపీ ద్వారా వారిని కూడా మేము బాగుపరచగలం! ముందుగా మీకిది మా హామీ!

ఇప్పటికే కొద్దిపాటి నిగ్రహం ఉన్నవారు తమ నిగ్రహశక్తిని మేము చెప్పబోయే విధానాల ద్వారా యింకా మెరుగు పరుచుకోవచ్చు. రాంషా-శిరీషల 'కామశిల్పం' గ్రంధమూ, రాంషా-పూషాల లైంగిక వైద్యశాస్త్రమూ (3వ భాగం) చదివి ఇప్పటికే వేలాది మంది రతిశిల్పంలో తగినంత నైపుణ్యం సాధించగలిగారు. వారికి ఈ పుస్తకంతో పెద్దగా పనిలేదు. అలా సాధించ లేకపోయిన వారెవరైనా ఈ పుస్తకం తుదికంటా చదువుకోండి!

శీఘ్రస్ఖలనం ఎలా అవుతుంది?

విమానం ఎలా ప్రయాణిస్తుందో మీకు తెలుసుకదా! విమానాశ్రయంలో బయలుదేరి రన్‌వేమీద కొంతదూరం పరిగెడుతూ వేగం పుంజుకుని ఏటవాలుగా గాల్లోకి లేస్తుంది. అదే ఏటవాలుతో గాల్లో చాలా ఎత్తుకి (ఆకాశంలోకి)

చేరుకుంటుంది. ఆ ఎత్తులోనే చాలా సేపు ప్రయాణించి, ప్రయాణించి గమ్యం రాగానే ఝూమ్మని క్రిందకి దిగిపోతుంది.

మనిషిలో కామోద్రేకం కూడా అలాంటిదే! 'వాంఛ' కలగగానే కామోద్రేకం మొదలవుతుంది. అంగం స్తంభిస్తుంది. ఆ ఉద్రేకస్థితి, అంగస్తంభనమూ కొద్ది క్షణాల్లో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకుంటాయి. (అనగా విమానం ఆకాశానికి చేరుకుంటుంది). మనసులో వాంఛ ఉన్నంతసేపూ ఆ ఉద్రేకమూ, అంగస్తంభనమూ ఉన్నత స్థాయిలోనే ఉంటాయి. అలా ఉన్నంతసేపూ రతి సాధ్యమవుతుంది. (ఆకాశంలో విమానం ఎగురుతూ ఉంటుంది). కాస్సేపటికి ఉద్రేకం ఉధృతమై స్ఖలనం జరిగి పోతుంది. అంగ స్తంభనం చల్లారుతుంది. (విమానం కిందకి దిగుతుంది).

ఇది ఆరోగ్యవంతునిలో రతిక్రమం!

విమానం గాల్లోకి ఎగురుతూ ఆకాశాన్ని చేరుకునీ చేరుకోకుండానే.... ఆ ఎత్తులో కాస్సేపయినా ప్రయాణం చెయ్యకుండానే - క్రిందికి కూలి పోయిందనుకోండి! ఎలా ఉంటుంది?

అలాగే, కామోద్రేకం కలగడం మొదలుకుని వేగంగా ఉధృత స్థాయికి చేరుకుని చటుక్కున స్ఖలనమైపోయిందనుకోండి! ఈ విమానమూ కూలి పోయినట్టేనా? కాదా?

అదే ఈ క్రిందన గ్రాఫురూపంలో చూపిస్తున్నాము.

నిగ్రహం గల వ్యక్తికి కామోద్రేకం క్రమేణా పెరుగుతూ ఒక స్థాయికి చేరుకుని ఆ స్థాయిలోనే చాలాసేపు నిలబడుతుంది. రతి ఆ దశలోనే చాలాసేపు జరుగుతుంది. అనంతరం, అతనే ప్రయత్నించి తన ఉద్రే కాన్ని పరా కాష్ఠకు తెచ్చుకుని స్ఖలించి వేస్తాడు.

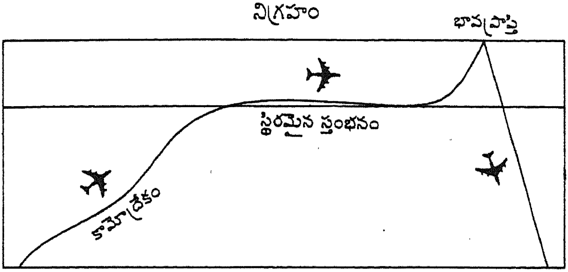
శీఘ్రస్ఖలనం గలవాడికి కామోద్రేకం వేగంగా పెరుగుతుంది. పెరిగి పెరిగి ఒకేసారి ఉధృత స్థాయికి చేరుకుని చటుక్కున స్ఖలనమై పోతుంది. స్ఖలనం అతని అదుపులో ఉండదు.

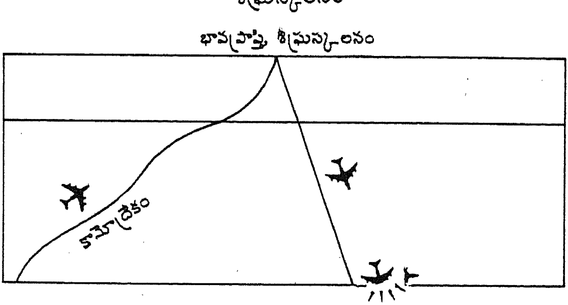
అదీ సంగతి!

పర్యవసానాలు

శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల ఎంతో క్షోభ కలుగుతుందో ఇంతకు ముందే ఎందరో పాఠకుల మనోభావాల ద్వారా మీరు గ్రహించేరు!

కాని త్వరగా స్ఖలించే పురుషులంతా బాధపడతారనీ, అవమానపడతారనీ, సిగ్గు పడతారనీ అనుకోడానికి వీల్లేదు. కొందరు దీని గురించి పట్టించుకోనే పట్టించుకోరు. అది చాలా మామూలన్నట్టు వాళ్ళపనేదో వాళ్ళు గబగబా పూర్తి చేసుకుని నిర్వికారంగా పక్కకి తిరిగి పడుకుంటారు. మూత్రం పోసుకోవాల్సి వస్తే లేచివెళ్లి పోసుకువచ్చినంత యాంత్రికంగా వీళ్ళ రతి ముగిసిపోతుంది.





కొందరు స్త్రీలూ అంతే! భర్తల శీఘ్రస్కలనం వాళ్ళని బాధించదు. 'ప్రణయకళ' తో వాళ్ళు సరిపెట్టేసుకోగలరు.

అలాంటి పురుషుడూ, ఇలాంటి స్త్రీ భార్యా భర్తలైతే అంతకన్నా సుఖమైన దాంపత్యం లేదు.

ఇంకొందరున్నారు. భర్తలు త్వరగా స్కలించేస్తున్నారని గ్రహించి, తాము కూడా రతిలో పూర్తిగా లీనమై తమకు కావలసినట్టుగా గబగబా సంచలిస్తూ త్వరగా భావప్రాప్తి పొందేస్తారు.

తక్కువ ప్రేరణతో కామోద్రేకం పొందగలిగిన స్త్రీలు ఈ పద్ధతిని ప్రయత్నించవచ్చు. రతికి కొద్ది సేపటి ముందు నుంచే కామసంబంధమైన ఆలోచనలు మనసులోకి తెచ్చుకుని కామోద్రేకాన్ని పొందుతూ రతికి ఆయత్తం కావటం ద్వారా ఇది సాధ్యమవుతుంది.

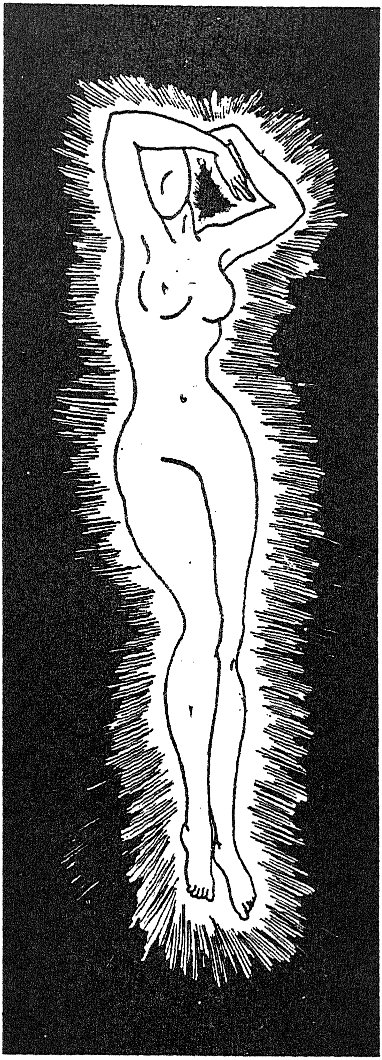
తనకి శీఘ్రస్కలనం ఉందనీ, ప్రస్తుతం దాని మీద అదుపు లేదనీ తెలిసున్న మగవాడు ఏపాటి తెలివైన వాడైనా-

- ముందుగా ఆరాధనతో, పొగడ్తలతో, మంచి మాటలతో భార్య మనసుని పరవశింప చేస్తాడు.
- ముద్దులతో, కౌగిలింతలతో ముంచెత్తి ప్రణయకళతో ఆమెను పులకరింప జేస్తాడు.
- భార్య జననాంగాలను- ఆమె కరిగి నీరయ్యే విధంగా వ్రేళ్ళతో, పెదవులతో, నాలుకతో ప్రేరేపిస్తూ
  - రతికి ముందేగాని
  - రతి అనంతరంగాని
  - ముందూ, తర్వాతా కూడా గాని భావప్రాప్తి కలిగిస్తాడు.
- తర్వాత తానూ రతి చేసుకుని స్కలిస్తాడు.

ఇలా జాగ్రత్త పడ్డ భర్తల శీఘ్రస్కలనం స్త్రీలని ఏ మాత్రం బాధించదు.

అయితే ఈ పప్పులు ఆడ వాళ్ళందరి దగ్గరా ఉడకవు. కొందరి దృష్టిలో రతి అంటే అంగాన్ని యోనిలో దించి బాదటమే! ఇలాంటి వాళ్ళని ప్రణయ కళ ఏ మాత్రం ఆకర్షించదు. చిరాకేస్తుంది కూడా.

ఒకసారి నా వద్దకు కరీంనగర్ లో ఒక దంపతులు వచ్చారు. వాళ్ళతో కూడా అర డజను మంది పెద్దలు, మధ్యవర్తులూ వచ్చేరు. వాళ్ళ కాపురం కూలి పోవడానికి సిద్ధంగా ఉంది. (పెద్ద మనుషులది కాదు, భార్యాభర్తలది!) ఇద్దర్నీ విడివిడిగా ప్రశ్నించి చూశాను. అతనికి మగతనం లేదని ఆమె, ఆమెకి కామం మరీ ఎక్కువని అతనూ నాకు ఫిర్యాదు చేశారు. "నా భార్య అరగంట సేపైనా రతి చెయ్యమని పేచీ పెడుతుంది. నువ్వేం మగాడివని నిలేస్తుంది. మీ అమ్మ పక్కలో పడుకో ఫో! అని ఒకసారి తిట్టింది. ఇలాంటి ఆడదానితో కాపురం నావల్ల కాదు. ఒంటిమీద చెయ్యి వెయ్యి నివ్వదు.



రొమ్ములు ముట్ట నివ్వదు. ముద్దు, ముచ్చటా అసలే లేదు. మంచం ఎక్కుతూనే రతిలోకి దిగాలని పట్టుబడుతుంది" అంటాడతను. బాహ్యప్రేరణ కొంచెం కూడా లేకుండా, ఆమె బట్టలు కొంచెమైనా విడవకుండా కోరికెల్లా కలుగుతుంది? అని ప్రశ్నిస్తాడు.

ఇక ఆవిడ అంటుంది కదా! "అతను మొగాడు కానే కాదండి. నేను పంచాయితీలో కూడా ఇదే మాట చెప్పాను. అతను మగాడే అయితే "అసలుపని" చెయ్యాలి కాని పైపైన అక్కడా ఇక్కడా చెయ్యివేసి నలుపుతాడేంటి అసహ్యంగా?" అని దబాయిస్తుంది.

రతి పట్ల స్త్రీలవైఖరి ఇంత దారుణంగా ఎక్కడోగాని ఉండదు! కాని కొందరుస్త్రీలు ప్రణయకళని ఎక్కువగా యిష్టపడరు. ఒంటి మీద చెయ్యిపడి, ఏ మాత్రం కోరిక రగిలినా వెంటనే రతికి తొందరపడిపోతారు. ఒకొక్కరు "చాలు రద్దురూ, మళ్ళీ పిల్లలు లేచిపోతారు!" అనో "ఎవళ్ళైనా వచ్చేస్తారు" అనో తొందర పడతారు. ఎప్పుడూ దేనికో దానికి కంగారు పడుతూ ఉండేవాళ్ళకి శీఘ్రస్కలనం తప్పదు.

పక్షులూ, జంతువులూ రతిలో అలా తొందరపాటుతో రతి జరుపుకుంటాయి. వాటికి శత్రుభయం, ప్రాణభయం ఎక్కువ. మనిషికి అది చెల్లదు. స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా కావలసినంత సేపు ఏకాంతంలో గడపలేని వారికి శీఘ్రస్కలనం సమస్యే అవుతుంది.

అందుకే భయం, ఆందోళన, ఆత్రుత, ఒత్తిడి, తొందరపాటు, స్పీడు అన్నింటా ఎక్కువైన ఈ నాగరిక సమాజంలో శీఘ్రస్కలనంతో బాధపడే దాంపత్యాల సంఖ్య కూడా ఎక్కువగా ఉంది!

ఇలా చెయ్యండి!

శీఘ్రస్కలనం సమస్య పోగొట్టు కోవాలనుకునే ఏ దంపతులైనా....

- ముందు స్థిమితంగా ప్రశాంతంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి.
- పరస్పరం సహకరించుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. (అంతేకాని, "నీవల్ల

నాకు సుఖం లేదు" అని నిందిస్తూ ఆమె, "నా మూలాన్నే నీకు సుఖం లేదు" అని విచారిస్తూ ఆయనా కూర్చోకూడదు).

- మున్ముందు చెప్పబోయే విధానాలు శ్రద్ధగా చదివి ఆచరణలో పెట్టండి! (మీ భాగస్వామికి చదువు రాకపోతే మీరే చదివి వినిపించి బోధపరచండి.) ఇరువురికీ యిందులో విషయాలు తెలియాలి.
- లేదా అనుభవజ్ఞుడైన సెక్సు థిరపిస్టును ఉభయులూ కలిసి సంప్రదించాలి.

ఇలా చేయకండి!

శీఘ్రస్ఖలన పీడితులు కొన్ని పొరపాట్లు చేస్తారు. మీకూ ఆ సమస్య ఉంటే మీరు మాత్రం ఈ పొరపాట్లు చెయ్యకండి.

కొంతమంది ఉంటారు : అన్నిటిలోనూ 'తనే ముందుండాలి; అన్నీ పెర్‌ఫెక్టుగా (పొల్లు పోకుండా) చెయ్యాలి; అందరి మన్ననలూ పొందాలి; అందరిచేతా గుర్తించబడాలి' అని తెగ తాపత్రయ పడిపోతారు.

తన భార్య తన వల్ల రతిలో సంతృప్తురాలై 'ఛాలా.. బావుందండీ' అని తృప్తిగా నవ్వితే 'మరి నేనంటే ఏంటనుకున్నావ్?' అని అర్థం వచ్చేలా కనుబొమ్మలు ఎగరెయ్యాలని ఏ మగాడికుండదు? శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల ఆ ఆశ అడియాస అయిపోతే అతగాడు అవమానపడడా మరి? అలా అవమానపడే చాలామంది మగవాళ్ళు ఎలా అయినా శీఘ్రస్ఖలనం పోగొట్టుకోవాలని చాలా తాపత్రయ పడతారు. ఈ అతి తాపత్రయం ఏ మాత్రం మంచిది కాదు.

- యోని స్పర్శకే ఉద్రేకం ఎక్కువై పోతోందన్న భయంతో ఒకొక్కరు ప్రణయకళ సమయంలో శరీరమంతా బిరబిగించుకుని అంగాన్ని ఆమెకి తగలకుండా అతి జాగ్రత్త పడతారు. ఆ సమయంలో లభించాల్సిన రసానందం ఇద్దరికీ అసంపూర్తిగా మిగిలిపోతుంది. లేదా ప్రణయకళ యాంత్రిక మవుతుంది.
- కొందరు తమలో వాంఛని అణుచుకునేందుకు విశ్వప్రయత్నం చేస్తారు.

కోరికల్ని అణగదొక్కి, మనసుని ఇతర విషయాల మీదకి కొద్దికొద్దిగా మళ్ళించి, ఉద్రేక తీవ్రతని, తద్వారా శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నివారిద్దామని వీరి ఆశ. దానివల్ల ప్రయోజనం కొందరికి ఉండేమాట నిజమే కాని ఆ ప్రయత్నంలో వీరు కామప్రేరణ నుంచి లభించాల్సిన సుఖానుభూతుల్ని కొంతమేరకు పోగొట్టుకుంటారు; భాగస్వామికి పోగొడతారు.

ఒకోసారి ఈ రకం ప్రయత్నం వల్ల విసుగు, నిస్పృహ కలుగుతాయి.

- కొందరు తమ భార్యలు తమ అంగాన్ని స్పర్శించి, ముద్దు పెట్టుకొని, చూషించి ప్రేరేపించడాన్ని వ్యతిరేకిస్తారు. ఇష్టం లేక కాదు! ఆ స్పర్శ తమలో ఉద్రేకాన్ని పెచ్చరిల్లించి స్ఖలింపజేసేస్తుందని భయం. మరి ఆ భార్య ఉత్సాహం నీరుగారదా?
- ఇంకొందరు బీజవాహికలోకి అంగాన్ని ప్రవేశపెట్టాక స్ఖలనం కాకుండా ఉండేందుకు అడ్డదిడ్డంగా సంచలనాల నిస్తారు. ఏవేవో పాట్లు పడతారు.

  చివరికి ముందే స్ఖలించేసి భాగస్వామి బాధ చూడలేక (ఆమె పట్టించుకోకున్నా సరే) తమ అసమర్థత గురించి తిట్టిపోసు కుంటారు. చాలా బాధపడిపోయి, భార్యను బ్రతిమాలి క్షమాపణ కోరుకుంటారు లేదా ఓడిపోయిన వాడిలా, దిగాలుగా మొహం పెట్టుకుని మర్నాడంతా తిరుగుతారు.

  ఈ అవస్థలూ, బాధలూ చూసిచూసి "వెధవ సుఖం లేకపోతేపోయె! ఈ గోలేమిటి? ఏడుపేమిటి? ఆస్తిపోయిన వాడిలా ఆ మొహమేమిటి?" అని చిరాకు పడే భార్యలున్నారు.

  ప్రతిరాత్రీ బెడ్‌రూములో ఇదే సీనుతో శతదినోత్సవాలూ, వార్షికోత్సవాలూ జరిగి పోతుంటే ఆమెకి రతేచ్ఛ చచ్చిపోవటంలో ఆశ్చర్యమేముంది?
- ఇంకా దురదృష్టకరమైన పరిస్థితులున్నాయి. కొందరు తమ వల్ల భార్య సుఖపడదనీ, సుఖపెట్టే శక్తి తమకి లేదనీ నిశ్చయించుకుని రతికి దూరమైపోతారు. అనగా మనోవ్యధతో నపుంసకత్వం తెచ్చి పెట్టుకుంటా రన్న మాట!

ఒకొక్కరైతే భార్యని పలకరించటమే మానెయ్యటం, ఇల్లు వదలిపోవటం జరిగాయి (ఇది చాలా అరుదనుకోండి!)

- ఆ రకం ప్రవర్తన వల్ల విలవిలలాడి పోయిన భార్యలు నిస్పృహకు, దుఃఖానికి, చివరకు క్రోధానికీ లోనవుతారు. విపరీత ప్రవర్తనకి ఈ రకం పరిస్థితులు దారి తీస్తాయి.

సెక్సులో అసంతృప్తిని కూడా లెక్క చేయకుండా భర్తల్ని ప్రేమించే స్త్రీలే చివరకు ద్వేషిణులవుతారు.

ఇప్పటిదాకా చెప్పిన తరహా అలవాట్లన్నీ దాంపత్య సుఖానికీ, వ్యక్తుల మానసిక ఆరోగ్యానికీ, కుటుంబ సామరస్యానికీ ఎంతో చేటు తెస్తాయి. శీఘ్రస్ఖలనమే కాదు, నపుంసకత్వమే ఉన్నా ఏ మగవాడూ ఈ పొరపాట్లు చెయ్యకూడదు.

శీఘ్రస్ఖలనం సమస్యే! కాని దోషం కాదు! లోపం కాదు! అలా అని ఉపేక్ష చేసినా, చిట్కా పద్ధతులు ప్రయోగించినా దానంత అది పోదు. శీఘ్రస్ఖలనం లోతుపాతులు తెలుసుకుని, రతి పద్ధతుల్లో శిక్షణ పొందితే దాన్ని యిట్టే జయించవచ్చునని మళ్ళీ ఢంకా బజాయించి చెప్తున్నాం.

ఈ సమస్య మీకుంటే ఇంకా ముదరగ బెట్టుకోకండి. వెంటనే మమ్మల్ని సంప్రదిం చండి. మేము మీ సమస్య పోగొట్టి మీ దాంపత్యంలో సుఖసంతోషాలను పునఃప్రతిష్ఠిస్తాం!

ఈ పుస్తకం మీరు శ్రద్ధగా చదువుతూ ఉంటే మీరు యిప్పటికే చికిత్సా మార్గంలో ఉన్నారని గ్రహించండి.

2

శీఘ్రస్ఖలనం ఎందుకు కలుగుతుంది?

శీఘ్రస్ఖలనం జబ్బా?
శీఘ్రస్ఖలనం ఎందుకు కలుగుతుంది?
శీఘ్రస్ఖలనం ఎంతమందిలో ఉంటుంది?
ఇవి తెలుసుకోవాల్సిన ప్రశ్నలే!

ఎందుకంటే -

చాలామంది శీఘ్రస్ఖలనమంటే నపుంసకత్వమే అని భావిస్తున్నారు. ఎప్పుడో తాము హస్తప్రయోగం చేసుకున్నందువల్ల ఈరోజు శీఘ్రస్ఖలనానికి లోనై బాధపడుతున్నామని పొరబడుతున్నారు. తమకి నిగ్రహించుకునే శక్తి లేదనీ, భర్తలుగా పనికిరామనీ దుఃఖపడుతున్నారు.

వీరంతా శీఘ్రస్ఖలనం గురించి నిజానిజాలు తెలుసుకుంటే, ముందు వారి మనసు స్థిమిత పడుతుంది. శీఘ్రస్ఖలనంతో బాధపడుతున్నది తామొక్కరమే కాదనీ, లోకమంతా అలాగే ఉందనీ తెలిస్తే అదో ఊరట! ఏ మనిషికైనా తను బాగులేడన్న బాధకన్నా, పక్కవాడు తనకంటే బాగా కాపురం చేస్తున్నాడన్న

బాధ ఎక్కువ ఉంటుంది. అది మానవ ప్రవృత్తి. అలాంటప్పుడు 'నలుగురితో పాటు నారాయణా, కులంతో పాటు గోవిందా!' అనుకోవటం తృప్తి నిస్తుంది కదా! మనసు ఈ రకంగానైనా తృప్తి పడకపోతే ఆ మనసుని దహించే అశాంతి వల్ల చికిత్సకి కూడా మనిషి లొంగడు.

అసలు విషయానికొద్దాం!

మళ్ళీ చెబుతున్నా శీఘ్రస్ఖలనం జబ్బుకాదు. వ్యాధికాదు. అసమర్థత కాదు. అదొక దోషం మాత్రమే!

ఏం దోషమది?

మగవాడి కామస్పందనని శాస్త్ర సౌలభ్యం కోసం 3 దశలుగా వర్ణిస్తుంటాము. మనసులో సెక్సు కోరికలు పుట్టటం మొదటి దశ. దీన్ని వాంఛ (Desire) అందాం. కోరిక లేనిదే రతెట్లా చేస్తారు? అందుకే యిది మొదటిదశ.

కోరికలు జనించగానే వాటికి మగవాడి శరీరం స్పందిస్తుంది. అంగం స్తంభిస్తుంది. దీన్ని "ఉద్రేకం" (Excitement) అంటాం! ఇంది రెండో దశ. మగవాడు ఉద్రేక దశలో ఉన్నంత సేపే రతి జరపగలడు. మనసులో "వాంఛ" ఉన్నా ఉద్రేకం పుట్టనివాడు, అంగస్తంభనం జరగనివాడు రతి చెయ్యలేడు కదా! కనుక వాంఛా, ఉద్రేకమూ కూడా రతికి ముఖ్యమే!

ఆ ఉద్రేకం అధికమై.... అధికాధికమై.... పరాకాష్ఠకు చేరుకుంటే ఆ స్థాయిలో అతని బస్తి కండరాలు హఠాత్తుగా అలలు అలలుగా కుంచించు కుంటూ వీర్యాన్ని బయటకు తన్నేస్తాయి. "భావప్రాప్తి" (orgasm) అంటే యిదే! మగవాడి విషయంలో "భావప్రాప్తి" అన్నా "స్ఖలనం" అన్నా ఇంచుమించు ఒక్కటే. యిది 3వ దశ.

ఈ మూడు దశల్నీ కలిపి "పురుషుడి కామస్పందన క్రమం" (Sexual Response cycle) అని చెప్పుకుందాం!

ఆఖరుదైన ఈ "భావప్రాప్తి దశ"కి సంబంధించిన దోషాలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఉద్రేకం వచ్చీరాగానే స్ఖలనం అయిపోవడాన్ని శీఘ్రస్ఖలనం అందాం.

ఎంతోసేపు రతి చేసాక గాని (లేదా హస్తప్రయోగం చేసాకగాని) స్ఖలనం జరగకపోతే దాన్ని "జాప్య స్ఖలనం" (delayed ejaculation) అంటాం. అసలు స్ఖలనమే జరగకపోవడాన్ని retarded ejaculation (ప్రతిష్టంభిత స్ఖలనం) అని గాని అంటాం.

ఇప్పుడు మీకు అర్థమయింది గదా - శీఘ్రస్ఖలన మనేది పురుషుడి లైంగిక స్పందన క్రమంలో భావప్రాప్తికి సంబంధించిన దోషమని! దీని అర్థం ఏమిటంటే శీఘ్రస్ఖలన మంటే నపుసంకత్వం కాదని! నపుంసకులకు అంగం స్తంభించదు. శీఘ్రస్ఖలనం గలవారికి స్తంభన సమస్య ఉండదు. అదీ తేడా!

మద్రాసు నగరంలో సర్వే నిర్వహించి నూటికి 30 మంది మగవాళ్ళు 5ని. లోపే స్ఖలిస్తున్నారని డా॥ డి. నారాయణరెడ్డి ప్రకటించారు.

డా॥ అగర్వాల్ బృందం 75 మంది స్త్రీలను ప్రశ్నిస్తే వాళ్ళలో 40 మంది (53%) తమ భర్తలకి శీఘ్రస్ఖలనం ఉందని తెలియజేసారు. ఇలాగే మరిన్ని ఉదాహరణలు చెప్పుకోవచ్చు. కనుక శీఘ్రస్ఖలనమనేది ప్రపంచ వ్యాప్తమైన సమస్య!

శిక్షణ ద్వారా ఈ లోపాన్ని సవరించవచ్చని ఇంతకుముందే మనవి చేశాను.

శీఘ్రస్ఖలనం ఒకరూ ఇద్దర్నీ కాదు ఈ భూగోళం మీద కోట్లాది మంది మగవాళ్ళని పీడిస్తోంది. నూటికి 75 మంది మగవాళ్ళకి స్ఖలనంపై అదుపు ఉండదని వారు 2 నిముషాలలో స్ఖలిస్తారని కిన్సే సర్వేలో తేలింది.

శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణాలేమిటో చెప్పుకునే ముందు భావప్రాప్తి గురించి మీరు మరికొంత తెలుసుకోవాలి!

మగవాడి భావప్రాప్తి రెండు దశల్లో జరుగుతుంది.

i) ముందుగా "స్ఖలనం మొదలు కాబోతున్నట్టు", "అంగం లోలోపలి నుంచి ఏదో బయలు దేరుతున్నట్టు" భావం కలుగుతుంది.

ii) మరికొద్ది సెకన్లలో వీర్యం అలలు అలలుగా ప్రవహిస్తూ అంగంలోంచి

తన్నుకొస్తుంది. ఇవీ ఈ రెండు దశలూను.

మొదటి దశను "మోచనం" (emission) అంటాం. రెండో దశని స్ఖలనం (ejaculation) అంటాం!

'మోచన' దశలో ప్రోస్టేటు గ్రంధి, శుక్రకోశాలు, వీర్యవాహిక త్రుటి కాలం పాటు సంకోచించటం ద్వారా వాటిల్లోని వీర్యద్రవాలను పిండి, అంగం మొదట్లో ఉండే ఒక తిత్తిలోపలికి విడుదల చేస్తాయి. ఈ ద్రవం ఇక స్ఖలించబడటానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. సరిగ్గా ఈ క్షణం లోనే చాలామంది మగవాళ్ళకి తన శరీరంలోపలి నుంచి ఏదో బయలు దేరుతున్న విషయం అర్థమైపోతుంది. ఆ క్షణాన్ని గుర్తు పట్టటంలోనే ఉంది కిటుకంతా!

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అదుపు చేసుకోవాలని కోరుకునే వారంతా "శరీరంలోంచి ఏదో కదిలి బయలు దేరినట్టుండే" ఈ క్షణాన్ని గుర్తు పట్టడం నేర్చుకోవాలి. మరొక్క క్షణంలో ఆ తిత్తిలోంచి వీర్యం పురుషాంగం ద్వారా తన్నుకుంటూ బయట కొస్తుంది. అనగా స్ఖలనం జరుగుతుంది. మలద్వార ప్రదేశంలో ఉండే పెరీనియల్ కండరాలూ, పురుషాంగ మూలం వద్ద ఉండే కండరాలూ లయబద్ధంగా సంకోచ వ్యాకోచాలు పొందటం ద్వారా వీర్యం స్ఖలించబడుతుంది.

ఈ సంకోచ వ్యాకోచాలే స్ఖలన సమయంలో మగవాడికి అపారమైన సుఖానుభూతులు కలిగిస్తాయి. స్ఖలనం జరిగేటప్పుడు అంగంలోంచి వీర్య ప్రవాహం అలలు అలలుగా రావటం, లేక నాడి కొట్టుకున్నట్టుగా అవటం ఈ కండర సంకోచాల వల్లనే! ACC NO. 24761

ఎమిషన్, స్ఖలనం అనే ఈ రెండు దశలకీ మధ్య క్షణమో, అరక్షణమో వ్యవధి ఉంటుంది. కనుక స్ఖలనాన్ని అదుపు చేయాలంటే ఎమిషన్ దశలోనే నిగ్రహించాలి. (ఎలాగో తర్వాత చెపుతాను) ఎమిషన్ పూర్తయ్యాక స్ఖలనం ఆపటం ఇక ఎవరితరమూ కాదు. 612.6

ఎమిషన్ కీ, స్ఖలనానికీ తేడా అర్థం కావటానికి ఒక ఉదాహరణ చెపుతాను. తుపాకిని గుండుతో లోడ్ చేసారనుకోండి. ట్రిగ్గర్ నొక్కగానే గుండు దూసుకు వస్తుంది. లోడ్ చెయ్యడాన్ని (నింపడాన్ని) ఎమిషన్ గానూ,

ట్రిగ్గర్ నొక్కడాన్ని స్ఖలనంగానూ ఊహించండి. ట్రిగ్గర్ నొక్కేక గుండుని ఆపగలమా? ఆపగలిగితే, గుండుని తుపాకిలో ఎక్కించే దశలోనే ఆపగలం! అవునా?

అలాగే స్ఖలనాన్ని ఆపడం కూడా అంత తేలిక కాదు. దానికి ట్రెయినింగ్ అవసరం.

ఏ ట్రెయినింగూ లేకుండా సహజంగానే స్ఖలన నిగ్రహం గలవారు కొద్దిమంది లేకపోలేదు. కాని నిగ్రహం లేనివారి సంఖ్యే చాలా ఎక్కువ. మనిషి ఈత కొట్టగలడు. సైకిలు నడపగలడు. గుర్రం తోలగలడు. ఇవన్నీ జన్మతః వచ్చే విద్యలా? కావుకదా! ఆ విద్యలు అలవడాలంటే శిక్షణ అవసరం. అవునా? "స్ఖలనంపై అదుపు" కూడా అలాంటిదే! నేర్చుకుంటే తప్ప రానిది!

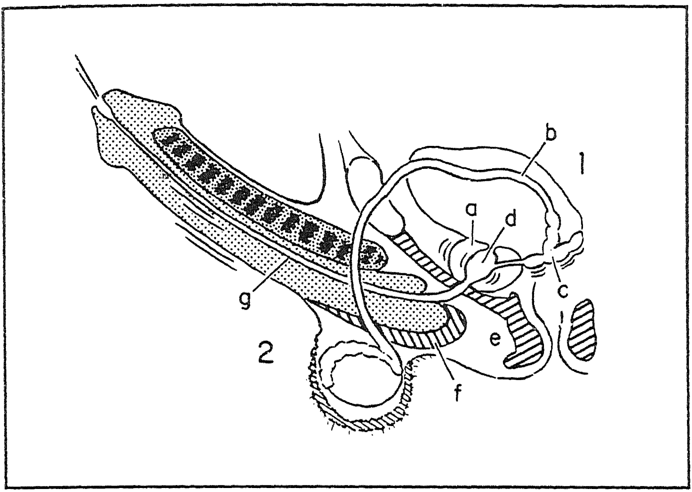
ఈసారి శీఘ్రస్ఖలనానికి గల కారణాలేమిటో చెప్పుకుందాం!

శారీరక దోషాలు

అవును. కొన్ని శారీరక దోషాలు, రుగ్మతలు, అనారోగ్యాలు శీఘ్రస్ఖలనాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే శారీరక కారణాలవల్ల శీఘ్రస్ఖలనం జరగటమనేది చాలా అరుదు. ఇది మాత్రం జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. శీఘ్రస్ఖలనానికి 99 శాతం మానసిక కారణాలూ, శిక్షణ లోపమే కారణం!

యువకుల్లోనూ, నడివయస్సులోవు వారిలోనూ సాధారణంగా శీఘ్రస్ఖలనం మానసిక కారణాల వల్లనే జరుగుతుంది. వారిలో లైంగిక దోషాలుండే అవకాశం తక్కువ.

అయితే ఎవరైనా గాని కొంతకాలం పాటు స్ఖలన నిగ్రహంతో విజయవంతంగా కాపురం చేసుకుని, తర్వాత అకస్మాత్తుగా శీఘ్రస్ఖలనా నికి లోనైతే అది ఆలోచించాల్సిన విషయమే! వెంటనే అతగాడు పూర్తి మెడికల్ చెకప్ చేయించుకోవటం మంచిది. అది రాబోయే నపుంసకత్వానికి చిహ్నం కావచ్చు. లేదా లైంగిక సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీసే స్వభావం గల మందులేవైనా అతను



పురుషుడి భావప్రాప్తిలో 2 దశలున్నాయి.

(1) మోచనం (ఎమిషన్) : ప్రోస్టేటు గ్రంధి, శుక్రకోశాలు, వీర్య వాహిక సంకోచించి వీర్యాన్ని ముందుకు నెడతాయి. ఆ వీర్యం పురుషాంగ మూలం వద్ద మూత్రనాళపు తిత్తిలో చేరి స్ఖలించబడటానికి రెడీగా ఉంటుంది. ఇది మొదటి దశ.

(2) స్ఖలనం (ఇజాక్యులేషన్) : ఈసారి పురుషాంగ మూలం వద్ద కండరాలు, పెరీనియల్ కండరాలూ సంకోచవ్యాకోచాలు పొందుతూ వీర్య స్ఖలనం కలిగిస్తాయి.

a. ప్రోస్టేటు	b. వీర్యవాహిక	c. శుక్రకోశం
d. మూత్రనాళపు తిత్తి	e/f. కండరాలు	g. మూత్రనాళం

ఏదో కారణంవల్ల వాడుతూండవచ్చు (ఉదా: బి.పి.కి); లేదా షుగర్ వ్యాధి (డయాబిటిస్), నరాల వ్యాధులు, మూత్రనాళ వ్యాధులు, ప్రోస్టేటు వ్యాధి మొదలగు వాటికి లోనవుతూ ఉండొచ్చు.

కనుక కొన్నేళ్ళు స్ఖలన నిగ్రహంతో రతి చేసిన వ్యక్తులు ఆ నిగ్రహాన్ని కోల్పోతే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవటం మంచిది.

అయితే ఇప్పటికే ఈ రకం యిబ్బంది ఎదురైన వారెవరైనా ఉంటే వారిని ఈ వాక్యాలు భయపెడతాయి, నాకు తెలుసు! కాని నా ఉద్దేశ్యం భయపెట్టటం కాదు, జాగ్రత్త తెలియజెప్పటమే! సకాలంలో జాగ్రత్తపడే వారికి ఏ అవాంతరాలూ హాని చెయ్యవు.

మానసిక కారణాలు

శీఘ్రస్ఖలనానికి నూటికి 99 వంతు మానసిక కారణాలే ఉంటాయని ఢంకా బజాయించి చెప్తున్నారు- డా॥ కెప్లాన్ అనే ప్రపంచ ప్రసిద్ధ సెక్స్ థిరపిస్టు.

చాలాకాలం పాటు డాక్టర్లు, చికిత్సకులూ కూడా శీఘ్రస్ఖలనానికి గల కారణాల గురించి దురభిప్రాయాలతోనే ఉండేవారు. మాటవరసకి మొన్న మొన్నటిదాకా శీఘ్రస్ఖలనం అంటే నపుంసకత్వమేనని చెప్పే వర్గ మొకటుండేది.

బాల్యానుభవాలు పరోక్షంగా శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణమవుతాయని కొందరనే వారు. దురదృష్టకరమైన బాల్యానుభవాల వల్ల మగపిల్లలు తల్లిదండ్రులతో సరైన అనుబంధాన్ని ఏర్పరుచుకోలేక పోతారనీ అందువల్ల మొత్తం స్త్రీజాతి మీదనే ఓ రకం అలక్ష్యం, విద్వేషం వీరికి ఏర్పడతాయినీ... ఆ అలక్ష్యమే శీఘ్రస్ఖలనం రూపంలో బయట పడుతుందనీ ఓ వితండవాదాన్ని వారు లేవదీసారు.

పెంపకంలో దోషాలవల్ల 'సెక్సు తప్పనీ', 'పాపమనీ' భావం ఏర్ప రుచుకున్న వ్యక్తులు స్ఖలన నిగ్రహాన్ని కోల్పోతారన్నారు కొందరు.

ఇప్పటికీ చాలామంది ఇవేతరహా సిద్ధాంతాలని పట్టుకు వేళ్లాడుతూ చికిత్స చేస్తుండటం శోచనీయమంటారు డా॥ కెప్లాన్. 20 సం॥ల పాటు వందలాది మంది మగవారి శీఘ్రస్ఖలనానికి చికిత్స చేసి, చేసి పైన చెప్పిన సిద్ధాంతాలు వేటిల్లోనూ పసలేదని ఆమె తేల్చి పారేశారు.

ఆమె అనుభవంలో తారసపడ్డ వ్యక్తుల్లో కొందరికి న్యూరోసిస్, అకారణ కోపతాపాల వంటి మానసిక సమస్యలు లేకపోలేదు. అయితే శీఘ్రస్ఖలనం

లేనివారిలో మాత్రం అలాంటివారు లేరా? అంటారామె. న్యూరోసిస్, కోపతాపాలు, అసహనం వంటి సమస్యలు దాంపత్యంలో శీఘ్రస్ఖలనాన్ని కలిగించేమాట నిజమే కాని శీఘ్రస్ఖలనంతో బాధపడే వారిలో అత్యధిక సంఖ్యాకులు మానసికంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులే కావటం డా॥ కెప్లాన్ అనుభవంలోని సత్యం.

చాలామంది సెక్సుథిరపిస్టులు, సైకోథిరపిస్టులు పొరబడ్డట్టుగా వీరెవ్వరూ స్త్రీద్వేషులు కారు, సరికదా భార్యల్ని ప్రగాఢంగా ప్రేమించే వ్యక్తులే!

ప్రధాన కారణం

స్ఖలనంపై అదుపు లేకపోవటానికి ముఖ్యకారణం లైంగికపరమైన "ఇంద్రియ జ్ఞానం" లేకపోవడమే! (The immediate cause of Premature ejaculation is always a lack of sexual sensory awareness).

ఇంతకు ముందే చెప్పాము కదా, స్ఖలనం ఆరంభమవటానికి కొద్ది సెకన్లముందు జననేంద్రియాల లోలోపల ఎక్కడో కదలిక ఆరంభ మవుతుందని! అది గుర్తించగలిగితే స్ఖలనాన్ని ఆపుచేయటం చేతనవుతుందని కూడా చెప్పుకున్నాం! ఆ కదలికను గుర్తించలేకపోవడాన్నే ఇంద్రియ జ్ఞానం లోపించటంగా చెప్పుకోవచ్చు.

అంగం స్తంభించినప్పుడూ, రతి చేస్తున్నప్పుడూ, స్ఖలిస్తున్నప్పుడూ తన శరీరంలో జరిగే మార్పులేమిటో ప్రతిమగవాడూ గ్రహించడం నేర్చుకోవాలి. యాంత్రికంగా రతి జరిపేసి స్ఖలనం ఆగటం లేదంటే ఆపించ గలవారెవరు?

మనం మనుషులుగా పుట్టాం! జంతువులకి అసాధ్యమైనవెన్నో సుసాధ్యం చేసుకున్నాం. ఏడవడం, పాలు కుడవడం, నవ్వటం తప్ప పుట్టుకలో మనకే విద్యలూ రావే? అలాంటిది కోటి విద్యలు నేర్చుకున్నాం. పెళ్ళిళ్ళు చేసు కున్నంత మాత్రాన, రతి చేసినంత మాత్రాన రతిలో మొనగాళ్ళం కాలేకపోవచ్చు కాని నేర్చుకుంటే కాకపోము కదా!

విసిరిన బంతి ఎంత వేగంగా వస్తోందో ఎక్కడ పడుతుందో కళ్ళతో

అంచనా వెయ్యలేని ఆటగాడు టెన్నిస్ ఆడగలడా? బంతి రాకముందే బ్యాట్ ని విసిరితే ఫూల్ అవడా?

కనుక ఏది నేర్చుకోవడానికైనా కొంత 'గ్రహింపుశక్తి' అవసరం.

తొలిసారిగా రతిలో పాల్గొన్న రోజుల్నో, హస్తప్రయోగం చేసుకున్న రోజుల్నో జ్ఞాపకం చేసుకోండి. అంతా కొత్త! ఏదో వింత అనుభూతి. ఏం జరుగుతోందో తెలియకముందే ఉద్రేకం పరాకాష్ఠకు చేరుకోవడమూ, హఠాత్తుగా వీర్యం స్ఖలించెయ్యడమూ జరిగిపోతాయి. అది అప్పుడు సహజం!

కాని క్రమేణా పరిస్థితి మారుతుంది. ఏ క్షణంలో ఏం జరగబోతోందో గ్రహించేశక్తి అనుభవంతో ఏర్పడుతుంది. టేపు రికార్డరులో కేసెట్ లు వినగా వినగా ఏ పాట తర్వాత ఏది వస్తుందో మనకి తెలియదా? అల్లాగే రతి చెయ్యగా, చెయ్యగా ఏర్పడ్డ అనుభవంతో రతి సమయంలో ఏది తనకు ఆనందాన్నిస్తుందో, ఏం చేస్తే ఉద్రేకం యినుమడిస్తుందో గ్రహింపుకి రావాలి. ఏరకంగా రతి సంచలనాలనిస్తూ ఎప్పుడు ఎక్కడ ఆగితే (లేక వేగం తగ్గిస్తే) స్ఖలనాన్ని ఆలస్యం చెయ్యవచ్చునో అవగాహనవ్వాలి.

కాని ఈరకం గ్రహింపుశక్తి అందరికీ ఉండకపోవచ్చు. ఉండదు!

అక్కడే వస్తుంది తంటా! శీఘ్రస్ఖలనానికి తక్షణ కారణం అదే!

అయితే ఈ ఇంద్రియజ్ఞానం (లేక గ్రహింపు శక్తి = Sensory awareness) చాలా మందిలో లేకపోవడానికి కారణమేమిటి?

అడగవలసిన ప్రశ్న!

- కొంతమంది ప్రతిసారీ రతిలో విపరీతంగా ఉద్రేకానికి లోనవుతారు. ఎంత ఉద్రేకమంటే, పర్వతాగ్రాన్నుంచి జారిపడే జలపాతంలాంటి ఆ ఉద్రేకాన్ని ఆపటం అతని వశం కాదు. ఆ సమయంలో అతని మనసు తన జననాంగాల లోలోపల జరిగే సున్నితమైన మార్పులు వేటినీ గ్రహించలేదు. అందుకే తక్షణం స్ఖలనమైపోతుంది. ఇదొక కారణం.
- తొలిసారిగా రతిలో ప్రవేశించినప్పటి అనుభవాల ప్రభావం చాలా ముఖ్య కారణమంటారు విలియం మాస్టర్స్!

చాలామంది కుర్రాళ్ళ తొలి రతి అనుభవం అనువుగాని పరిస్థితుల్లో, పరిసరాల్లో జరుగుతుంది. వచ్చిన అవకాశం జారవిడుచుకోవడం ఇష్టంలేక ఏ ఫ్రెండు యింట్లోనో, లాడ్జిలోనో, పొదల, గుబుర్ల మాటునో, పశువులశాలలోనో, ఏదో మూల గదిలోనో ఆదరాబాదరా రతి జరిపి 'అమ్మయ్య' అనుకొని లేచి చక్కాపోతారు. పెద్దవాళ్ళు వింటారో, పక్కవాళ్ళు చూస్తారో, ఎవరైనా వస్తారో, లాంటి భయాలు మనసునిండా నింపుకుని ఓ కన్నా, చెవీ అటుకేసి పారేసి క్షణాలమీద రతి ముగించేస్తారు. ఆ రోజు క్షేమంగా గడిచిపోయిందని తృప్తిగా నిట్టూరుస్తారు. నాలుగైదుసార్లు అలాంటి అనుభవాలు జరిగితే చాలు ఇక అదే అలవాటైపోయి శీఘ్రస్ఖలనం పాతుకు పోతుంది.

- కొందరుంటారు. రతి సమయంలో వారి మనసు తమ శరీరంలో జరుగుతున్న లైంగిక స్పందనల్ని ఏ మాత్రం గుర్తించ లేనంతగా అన్యాయత్తమై ఉంటుంది. భాగస్వామిని తృప్తి పరచగలమా లేదా? నా గురించి ఆమె ఏమనుకుంటోందో? ఇక్కడ జరిగిందంతా వాళ్ళమ్మతో చెప్పేస్తుందేమో! నా అంగం చిన్నదిగా ఉన్నట్టుంది? ఇలా పరిపరి విధాల ఆలోచించుకుంటూ రతిలో పాల్గొంటారు. అంతేకాని హాయిగా రిలాక్సయి, మనస్ఫూర్తిగా రతిని ఆనందించరు. ఈ ఆందోళన మనస్తత్వం శీఘ్రస్ఖలనాన్ని కలిగిస్తుంది.
- ఇంకొందరికి భార్యను సుఖపెట్టాలన్న వాంఛ స్వసుఖాపేక్ష కన్నా ఎక్కువగా ఉంటుంది. భార్యను సుఖపెట్టలేకపోవటం వారి పరువుకి, మగతనానికి భంగం. సుఖపెట్టలేకపోతే ఆ అవమానం భరించలేరు. ఆమె ఏమని విమర్శిస్తుందోనని భయం. పుట్టింటికి పోతుందేమోనని భయం! నపుంసకుడని బంధువుల్లో చాటి పరువు తీసేస్తుందని భయం! – ఇలా కొందరు భార్య హావభావాల గురించి ఆలోచిస్తూ, భయాల నీడలో బ్రతుకుతూ తమ లైంగిక స్పందనల్ని ఆస్వాదించటం మరిచిపోతారు. ఇదీ శీఘ్రస్ఖలన కారకమే!

- కొందరికి హస్తప్రయోగం గురించిన భయాలుంటాయి. నేరభావన ఉంటుంది. కొందరు భార్యల్ని కామించరు, రమించరు! ఆరాధిస్తారు! రతి చేయటమంటే ఆ కుసుమమనోహరురాలిని పంకిలం చేసినంత బాధపడతారు. తప్పి జారీ రతిచేసినా తటాలున స్ఖలించేసి ఆ "పాపపు పని" లోంచి బయటపడ్డామని తృప్తిగా నిట్టూరుస్తారు.
- కొందరిని భార్యలు బాగా విసుక్కోవడం జరుగుతుంది, 'మండు తోంది'; 'నొప్పెడుతోంది;' 'త్వరగా లేవండి'; 'పిల్లలు లేస్తారు త్వరగా కానివ్వండి' ... అంటూ ఒత్తిడి చేయడం జరుగుతుంది. ఆమెకి యిష్టం లేకపోయినా తన కోరిక తీర్చుకోవటం కోసం పట్టుబలవంతాన గబగబా రతి ముగించెయ్యటం జరుగుతుంది.

ఇవన్నీ శీఘ్రస్ఖలన హేతువులే! నూటికి 99 కేసుల్లో ఈరకం కారణాలే ఉంటాయి. ఈ రకం వ్యక్తులందరూ తమ మనసులో పేరుకొన్న వ్యతిరేక భావాలతో సతమతమవుతూ పొంగుతున్న కామోద్రేకంపై తమకు తెలియకుండానే! నీళ్ళు జల్లుకుంటారు.

మనసులో యితర ఆందోళనలూ, ఆలోచనలూ, ఆదుర్దా ఉన్నప్పుడు కామం సంపూర్ణంగా వ్యక్తం కాదని వారు గ్రహించలేరు.

భావప్రాప్తికి కొద్ది క్షణాల ముందు కలిగే గాఢమైన లైంగిక సుఖానుభూతుల్ని వారెప్పుడూ మనసారా ఆనందించలేరు, అనుభవించలేరు. బహుశా గ్రహించలేరు కూడా! (కారణం వారి మనసు ఇతర ఆలోచనలతో నిండి ఉండటమే.)

మీరు కూడా శీఘ్రస్ఖలన బాధితులైతే బహుశా తొలి సెక్సు అనుభవం నుంచీ నేటిదాకా మిమ్మల్ని ఈ సమస్య వెంటాడుతూ ఉండి ఉంటుంది. చాలామంది యువకులు తొలి రతి అనుభవాల్లో శీఘ్రస్ఖలనానికి లోనైనప్పటికీ క్రమేణా స్ఖలనంపై నిగ్రహాన్ని వారంతట వారే సాధించుకుంటారు. కాని బహుశా తొలిరతుల్లో ఏర్పడిన అనుభవాలు మీ మనసులో పాతుకుపోయి అప్పటికీ యిప్పటికీ మీరు ఒకే క్రమంలో, ఒకే విధంగా, ఒకే మూసపోత పద్ధతిలో రతి చేస్తూ శీఘ్రస్ఖలనానికి అలవాటు పడిపోయి ఉంటారు. శీఘ్ర

స్ఖలనాన్ని జయించాలన్న ఉద్దేశం మీకు లేదని కాదు, ముమ్మాటికీ మీలో ఆ ఆరాటం, కోరిక, పట్టుదల ఉన్నాయి. ఎటొచ్చీ ఎలా జయించాలో ఎలా నిగ్రహించాలో మీకు తెలియలేదంతే!

ఇంద్రియ జ్ఞానం (Sensory awareness) పెంచుకోవడమెలాగో, తద్వారా స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించటమెలాగో ముమ్ముందు తెలియజేసి మీ సమస్యను మీరు జయించే మార్గం చూపెడతాను.

ముందు ఈ సంగతి చెప్పండి?

రతి చేసిన ప్రతిసారీ.. ప్రతిసారీ... మీకు శీఘ్రస్ఖలనమవుతుందా? ఇన్నేళ్ళ కాపురంలో ఎక్కువసేపు రతి చేయగలిగిన సందర్భాలు కనీసం కొన్నయినా ఉండి ఉండొచ్చు. జ్ఞాపకం చేసుకోండి. అలాంటి సందర్భాలు మీ జీవితంలో ఉండి ఉంటే.... ఏ పరిస్థితుల్లో మీకు సహజంగా యింద్రియ నిగ్రహం సాధ్యమయిందో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

సాధారణంగా మనిషి మాంఛి ఉత్సాహంగా ఉండి, ఆత్మవిశ్వాసంతో ప్రకాశిస్తున్నప్పుడు, మూడ్ చాలా బాగున్న రోజున చాలా బాగా రతిని ఆనందించగలుగుతాడు. బహుశా కావలసినంతసేపు రతి జరిపి, ఇకచాలులే అనుకున్నప్పుడే స్ఖలించగలుగుతాడు. అలాంటి సందర్భాలు మీ దాంపత్యంలో ఒకటి రెండైనా ఉంటే మీరు ధన్యులే! సరిగ్గా ఏ పరిస్థితుల్లో అది సాధ్యమయిందో గుర్తు చేసుకుని ఆ పరిస్థితులే ఎల్లప్పుడూ ఉండేలా చేసుకోవడం ద్వారా మీ సమస్యని మీరే పరిష్కరించుకోవచ్చు.

కొందరుంటారు. హస్తప్రయోగం చేసినా; ఏ భంగిమలో, ఏ విధానంలో రతి చేసినా ఎల్లవేళలా వారికి శీఘ్రస్ఖలనమే అవుతుంది. అలాంటివారు చాలా తక్కువ అయినా గాని వారు కూడా శీఘ్రస్ఖలనం జయించేటట్టు చేయ వచ్చును.

కాని మరికొందరికి రతిలో శీఘ్రస్ఖలనమవుతుంది, హస్తప్రయోగం చేసినప్పుడు శీఘ్రస్ఖలనం జరగదు. అనగా రతి సమయంలో అతను తీవ్ర

కామోద్రేకానికి గాని, ఏదోరకం మనస్తాపానికి గాని గురవుతున్నాడని అర్థం.

మీకే ఆ పరిస్థితి ఎదురైందనుకోండి! మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి! హస్తప్రయోగం చేసినప్పుడు కావలసినంతసేపు నిగ్రహించుకో గల్గుతూ, భార్య యోనిలో మాత్రం ఎక్కువ సేపు ఉండలేకపోతున్నారంటే అర్థం ఏమిటి?

హస్తప్రయోగం చేసుకునేటప్పుడు కావలసినంతసేపు, కావలసిన విధంగా అంగాన్ని ప్రేరేపించుకుంటూ సుఖానుభూతులు పొందుతున్నారు. ప్రశాంతంగా ఆ ఆనందాన్ని ఒక్కరూ తనివితీరా ఆస్వాదించగలుగుతున్నారు. ఎందుకని? అది మీరు ఏకాంతంలో చేసేపని గనుక! మీరు ఎవరికీ జవాబుదారీ కాదు కనుక! మీకు స్ఖలనం త్వరగా అయిపోయినా, ఆలస్యంగా అయినా "ఎవరికీ" నష్టం లేదు కనుక!

అదే, రతి విషయానికొచ్చేసరికి ఏకాంతంలో ఉన్నంత స్వేచ్ఛగా ఏ కాంతతోనూ ఉండలేకపోతున్నారు. మీలో ఉత్పన్నమవుతున్న సుఖాను భూతుల్ని మనసారా ఆస్వాదించడం మాని "ఆమెను సుఖపెట్టడం" మీద, "రతిని సమర్థవంతంగా" నిర్వహించడం మీద, "మీ ఆధిక్యతను నిలబెట్టుకోవడం మీద" మనసు కేంద్రీకరిస్తున్నారు. ఎందుకని? భార్యను సుఖపెట్ట లేకపోవడం మీకు "పరువు ప్రతిష్ఠల సమస్య". మీ దృష్టిలో మీ పురుషత్వానికే అది సవాలు!

అనగా ఇక్కడ మీరు మీ భార్యకి (లేదా రతి భాగస్వామికి) పరోక్షంగా జవాబుదారీ అయినట్టు భావిస్తున్నారు. ఇదే మీ శీఘ్రస్ఖలనానికి దారి తీస్తుంది.

తక్షణ ప్రభావం కలిగిన మానసిక కారణాలన్నీ యిలాంటివే! వీటిని సరిదిద్దటం చాలా తేలిక. అదృష్టవశాత్తూ అత్యధిక సంఖ్యాకులలో శీఘ్ర స్ఖలనానికి హేతువులు ఇవే! కనుక దాదాపు మగవాళ్ళందరూ ముమ్ముందు మేము చెప్పబోయే పద్ధతులు పాటిస్తే శీఘ్రస్ఖలనాన్ని తప్పకుండా జయించ గలరు.

అయితే కొందరి మానసిక సమస్యలు ఇంత తేలిగ్గా ఉండవు. అవి లోతుగా

పాతుకుపోయి వారి వ్యక్తిత్వంలో జీర్ణించుకుపోతాయి. అనగా అవి "లోతైన" మానసిక సమస్యలు" Deeprooted!

ఆరకం సమస్యల వల్ల కూడా శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుంది. అలాంటి వారికి ముందుగా ఆయా సమస్యలు పరిష్కరించనిదే మేము చెప్పే విధానాలు పనిచెయ్యవు.

వాటిని పరిశీలించే ముందు మరోముఖ్యమైన అంశం ప్రస్తావిస్తాను.

హస్తప్రయోగం – శీఘ్రస్కలనం

- *హస్తప్రయోగం వల్ల శీఘ్రస్కలనం కలుగుతుందా?*

ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న!

నిజానికి హస్తప్రయోగం అలవాటున్న చాలా మందిలో శీఘ్రస్కలనం కనిపిస్తుంది! అయితే శీఘ్రస్కలనానికి కారణం హస్తప్రయోగమేనని భావించడానికి వీల్లేదు. హా॥ప్ర॥ అలవాటు లేని వాళ్ళల్లో కూడా శీఘ్రస్కలనం ఇంత అధికంగానూ ఉంటుంది.

హా॥ప్ర॥కీ శీఘ్రస్కలనానికీ ఎలాంటి సంబంధం ఉందో చూద్దాం.

హా॥ ప్ర॥ చేసుకునే వారంతా హస్త సంచలనాలు అతి వేగంగా యిస్తూ త్వరగా భావప్రాప్తి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అనగా భావప్రాప్తి సుఖం పొందటం కోసమే ఆరాట పడుతారు. అంతేకాని హస్తంతో అంగాన్ని రాపిడి చేయడం ద్వారా లభించే సుఖం కోసం హా॥ ప్ర॥ చేయరు. భావప్రాప్తి త్వరగా లభించడానికి తరుచు అంగ సంచలనాలు వేగంగా యివ్వటం అవసరమవుతుంది. హస్త ప్రయోగం చేసుకునే వారి లక్ష్యం భావప్రాప్తి సుఖమే కనుక ఎంత వేగంగా భావప్రాప్తి పొందితే అంత వేగంగా వారికి అనుకున్న పని పూర్తయినట్టు! అంత వేగంగా కావలసిన సుఖాన్ని పొందినట్టు!

మరో సంగతి : బాత్‌రూమ్‌లోనో, లెట్రిన్‌లోనో, బెడ్‌రూమ్‌లోనో, తుప్పల చాటునో... ఎక్కడో అక్కడ ఏకాంతంగా హస్తప్రయోగం చేసుకుంటూ,

ఎవరికీ అనుమానం రాని విధంగా, ఎవరూ చూసేందుకు అవకాశం ఏర్పడకుండా "త్వరగా" ఆపని ముగించుకుని "అమ్మయ్య" అనిపించుకుందామనే ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయత్నిస్తారు.

అనగా దాదాపు అందరూ సుఖసాధన లక్ష్యాన్ని (భావప్రాప్తి) "త్వరగా" చేరుకోవడాన్నే హ॥ప్ర॥ లో నేర్చుకుంటున్నట్టవుతోంది. అదే వారి నరాల్లో జీర్ణించుకుపోతుంది. (It becomes a conditioned reflex). ఈ పరిస్థితుల్లో హఠాత్తుగా పెళ్ళయిననాటి నుంచీ స్ఖలన నిగ్రహం రావాలంటే ఎక్కణ్ణుంచి వస్తుంది?

ఈ రకంగా హస్త ప్రయోగం శీఘ్రస్ఖలనానికి పరోక్షంగా కారణమవుతోంది.

అది హస్తప్రయోగం తప్పుకాదు. చేసుకునే వాడి తప్పే!

ఒక వ్యక్తి హ॥ ప్ర॥ చేసుకుంటూ త్వరగా స్ఖలించాలన్న ఆరాటం ఏ మాత్రం లేకుండా, స్థిమితంగా అంగాన్ని ప్రేరేపించుకుంటూ, తాను ఎంత సేపు నిగ్రహించుకున్నాక స్ఖలించగలడో అనే అంశం మీదనే మనసు కేంద్రీకరించి, ఆరకంగానే తనని తర్ఫీదు చేసుకున్నాడనుకోండి. పెళ్ళయ్యాక అతన్ని శీఘ్రస్ఖలనం బాధించదు. పెళ్ళయిన కొత్తలో ఆవేశం మరీ ఎక్కువగా ఉండి స్ఖలనం అదుపులో లేకపోవచ్చు గాని, కొద్దిరోజుల్లోనే అతను ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండానే స్ఖలన నిగ్రహాన్ని పొందగలడు.

హస్తప్రయోగం వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం కలుగుతుందను కోవద్దని ఎందుకు చెప్పానో ఇప్పుడు అర్థమయిందా? హస్తప్రయోగం ఎలా చేసుకుంటారన్న దాన్ని బట్టే శీఘ్రస్ఖలనం కలగటం, స్ఖలన నిగ్రహం కలగటం ఆధారపడి ఉంటాయి.

అజ్ఞాత మానసిక కారణాలు

కొన్ని రకాల మానసిక సమస్యలు మనిషి స్వభావంతో పెనవేసుకుపోయి అంతర్లీనంగా ఉంటాయి. పెంపకంలో ఏర్పడ్డ నమ్మకాలు, భయాలు, పాపభావన, దురభిప్రాయాలు మొ॥వి ఒకోసారి ప్రౌఢ జీవితంలో ప్రభావం చూపిస్తాయి.

మాటవరసకి ఒకతనికి సెక్సు అంటే అసహ్యం అనుకోండి! తప్పు, పాపం, అనే భావాలు అతనిలో ఉన్నాయనుకోండి. ఆ "పాపం" చెయ్యాల్సి వచ్చినప్పుడల్లా పాపం అతను ఎంతో కుంచించుకుపోయి శరీరతాపాన్ని సాధ్యమైనంత "త్వరగా" ఒదిలించుకోవడానికి చూస్తాడు.

ఇంకోడికి స్త్రీజాతి మొత్తంమీదే ద్వేషం ఉంటుంది. తన చిన్నతనంలో తను అభిమానించే స్త్రీ ఎవరో తన భర్తతో కాపురం చేస్తూ కూడా మరొకరితో సంబంధం పెట్టుకున్నదని తెలుసుకుంటాడు. ఆవిడ మీద అభిమానం కాస్తా ద్వేషంగా మారుతుంది. ఆడజాతంతా ఇంతే అనుకుంటాడు. పెద్దయ్యేకొద్దీ ఆ గొడవ మరిచిపోయినా ఎక్కడో అంతర్లీనంగా స్త్రీ ద్వేషం అతనిలో ఉండిపోతుంది. ఏ స్త్రీ దగ్గరా- తన భార్య దగ్గరకూడా – నూటికి నూరుపాళ్ళూ మామూలుగా ఉండలేడు. ఉండగలిగినా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు దాని ప్రభావం అతనిపై పని చేస్తుంది. శీఘ్రస్కలనం కూడా ఆ ప్రభావంలో ఒక భాగమే! అనగా అనాలోచితంగా.... అప్రయత్నంగా అతను శీఘ్రస్కలనానికి గురవుతాడు. అతని అంతరాత్మలో అంతర్లీనంగా ఉన్న స్త్రీద్వేషం అతనికి తెలియకుండా అజ్ఞాతంగా శీఘ్రస్కలనం రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. - ఇది మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషణ. ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం. శీఘ్రస్కలనం విషయంలో ఈ సిద్ధాంతానికి ఇప్పుడంత విలువ లేదనుకోండి.

కుటుంబ వాతావరణం సరైనది కాకపోతే..

కొన్ని కుటుంబాల్లో మనశ్శాంతి ఉండదు. భార్యాభర్తలు కాట్లకుక్కల్లా కీచులాడుకుంటారు. లేదా ఎడమొహం పెడమొహంగా ఉంటారు. అక్రమ సంబంధాలు, తాగుడు, బాదటం, తన్నటం, గంపగయ్యాళితనం, వేధింపులు, సాధింపులు... ఏవేవో సమస్యలు ప్రస్ఫుటంగా ఉంటాయి. ఆ రకం తల్లిదండ్రులు తమ స్పర్థల్లో పిల్లల్ని పావులుగా వాడుకుంటారు. పిల్లలకి ప్రేమాస్పదమైన వాతావరణాన్నివ్వలేరు. వాళ్ళవాళ్ళ బాధలు, డిప్రెషను, ఆదుర్దా, అభద్రతా.....

పిల్లలకి వ్యాపిస్తాయి. అలాంటి కుటుంబాల్లో పెరిగిన వ్యక్తుల మనస్తత్వం గాని, మానసికంగా వారి లైంగిక పరిపక్వతగాని సంపూర్ణంగా ఉండవు. ఆరకం వాతావరణంలో పెరిగే పిల్లలకి సెక్సు, ప్రేమ, వివాహం మొ॥ వాటిపట్ల సరైన అవగాహన ఉండదు. భాగస్వామితో ఆనందదాయకమైన, సంతృప్తికరమైన సంబంధాల నేర్పరుచుకోవటంలో వీళ్ళు సక్సెస్ కాలేరు.

కొందరు పెద్దలకే లైంగిక సమస్యలుంటాయి. సెక్సుపట్ల దురభిప్రాయాలుంటాయి. హస్తప్రయోగం చేసుకుంటున్న కొడుకునో, తమ్ముణ్ణో చూసి శిక్షించటం; లేకపోతే 'నీకు నపుంసకత్వం వస్తుంది!' 'పిల్లలు పుట్టరు', 'పెళ్ళికి పనికిరావు', అంటూ బెదిరించటం ఈ కోవకు వస్తాయి. ఈ దురభిప్రాయాలను వాళ్ళ పిల్లల మీద రుద్దుతారు. సెక్సు పరమైన అజ్ఞానాన్ని కలిగించి వాళ్ళని ఎందుకూ పనికి రాకుండా చేస్తారు. 'పైట యిలా వేసుకోకు', 'అలా సర్దుకో!', 'మగవెధవలు మంచి వాళ్ళుకారు, వాళ్ళని దగ్గరికి రానివ్వకు'. 'కడుపో కాలో చేస్తారు జాగ్రత్త', 'జాకెట్టు మీద చెయ్యివేస్తారు' అంటూ బెదరగొట్టి (సక్రమంగా చెప్పటం మాని) పురుష భయం, సెక్సుపట్ల భయం పుట్టిస్తారు. నిన్నటిదాకా చెడ్డదైన సెక్సు పెళ్ళయిన మర్నాడే హఠాత్తుగా 'మంచిదీ!', 'సహజమూ' ఎలా అయిపోతుందో ఈ పిల్లలకు అర్థమై చావదు. విషయాలను సక్రమంగా చెప్పకపోవడం వల్ల (wrong messages and wrongly conveyed messages.) వివాహ జీవితంలో సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడతాయి. శీఘ్రస్కలనం కూడా అందులో ఒక భాగమే!

భాగస్వామి తప్పు కూడా ఉంది.

భార్యకి భావప్రాప్తి (రతి సుఖం) కలగక పోవడానికి భర్తలెలా కారణమో, అలాగే కొన్నిసార్లు భార్యల ప్రవర్తన వల్ల కూడా భర్తలు శీఘ్రస్కలనానికి లోనవుతారు.

"నాకు అదంతా అనవసరం! పెళ్ళాన్ని సుఖపెట్టలేని మగాడివి, పెళ్ళెందుకు చేసుకున్నావు? మందులు మింగుతావో కర్రకట్టుకుని చేస్తావో నాకు తెలీదు.

నాకు తృప్తి కలిగే లోపు నువ్వు అవుటయ్యావంటే ఊరుకోను" అని బెదిరిం
స్త్రీ దగ్గర ఏ భర్తా శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించలేడు.

"ఫర్వాలేదండీ, మీ పక్కన మిమ్మల్ని అనుకుని మీ వంటిమీ చెయ్యివేసి పడుకుంటే నాకు ఉండే తృప్తి రతిలో ఉండదు. మీరే వర్రీ అవకండి. మీకీ సమస్య ఎప్పుడు పోతే అప్పుడే సుఖపెడుదురుగాని అని గాని;

"పోనీలెండి, నాకు పెద్ద పట్టింపులేదు. మీరు స్థిమితంగా నేర్చుకోండ నేను ఎన్నాళ్ళయినా ఓర్చుకుంటాను" అని గాని.

ధైర్యం చెప్పే స్త్రీ వద్ద మగవాడు అభద్రత ఫీలవడు.

భార్యను, ఆమె అవసరాలను నిర్లక్ష్యం చేసే మనిషి మాట ఏమోగాని స్ఖలన నిగ్రహం నేర్చుకునే వ్యక్తికి యిటువంటి భార్యలు వరప్రసాదమని చెప్పాలి. ప్రోత్సహించడం మాని నిందించి, నిలదీసి, ఝుమాయించే భార్యలు తమ భర్తల్ని బెడ్‌రూంలో పిరికిగొడ్లుగా మార్చివేస్తారు. కొసకి తామూ నష్టపోతారు.

'ఆదుర్దా' ఏరకంగా శీఘ్రస్ఖలనం కలిగిస్తుందో ముందే చెప్పాము. అజ్ఞాత స్త్రీ ద్వేషం వల్ల శీఘ్రస్ఖలనం కలుగుతుందని ఫ్రాయిడ్ పేర్కొంటే, అనురాగం ఎక్కువైనా శీఘ్ర స్ఖలనం కలుగుతుందని ఆధునిక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

పురుషుడు ఎవరిని గాఢంగా ప్రేమిస్తాడో, వారిని రతిలో ఎలాగైనా సంతృప్తి పరచి ప్రేమ ఋజువు చేసుకోవాలని చూస్తాడు. తృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా శీఘ్రస్ఖలనాన్ని కలిగిస్తుంది. గబగబా ఏదో చెప్పెయ్యాలని ఆరాటపడే వ్యక్తి తొట్రుబడ్డట్టు! త్వరగా నడిచెయ్యాలను కున్నవాడు దేన్నో తన్నుకుని బొక్కబోర్లా పడ్డట్టు!!

మరో ముఖ్య కారణం ఉంది. ఇంతకు ముందే చెప్పేనేమో, జ్ఞాపకం లేదు! భార్యని తృప్తి పరచాలంటే కనీసం యింతసేపు రతి చెయ్యాలని భావిస్తారు

చాలామంది! అంతసేపూ నిగ్రహించుకోవడానికి "బలవంతంగా", "ఎలాగోలా" ప్రయత్నిస్తారు.

యోనిలో అంగం ఉంచి దంచితేనే స్త్రీ తృప్తి పడుతుందనే దురభిప్రాయానికి యిది చిహ్నం. నిజానికి ఒకపక్క అంగ సంచలనాలు చేస్తూ మరోవంక యోనిశీర్ష ప్రేరణ చేస్తే స్త్రీకి త్వరగా, తేలిగ్గా భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. యిది గొప్ప రహస్యం! ఎటొచ్చీ రెండు పనులూ ఒకేసారి జరగడానికి కొన్ని అనుకూల రతి భంగిమలు అనుసరించాలి. అవేవో ముమ్ముందు చెపుతాను. (వాటిని ఊహించగల పాఠకులు నేను చెప్పే లోగానే ప్రయోగించేసి ఫస్టు మార్కులు సంపాయించేసుకోవచ్చు. కమాన్, రన్!)

కనుక "ఎక్కువసేపు నిగ్రహించుకోవాలి" అనే తపన మీకు మీరు అనవసరంగా విధించుకుంటున్న శిక్ష అని గ్రహించండి. అంతకంటే పై టెక్నిక్ ప్రయోగించడం ద్వారా + అంతకు ముందే ప్రణయకళా విధానాలు పాటించటం ద్వారా ఆమెయే "త్వరగా" భావప్రాప్తి చెందేట్టు చేసుకోవచ్చునని ఢంకా బజాయించి చెబుతున్నాను.

చాలాసేపు నిగ్రహించుకోవడం కోసం ప్రయత్నించటం మీద మనసు లగ్నం చేయటం వల్ల ఒకోసారి మగవాడి అంగస్తంభనం దెబ్బతింటుంది. లేదా ఆ ఆదుర్దాయే శీఘ్రస్ఖలనాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఆల్‌రైట్! భార్య సరిగా సహకరించని మనిషి అయితే శీఘ్రస్ఖలనం ఓ పట్టాన పోదన్నాము.

అలా అని భార్య మంచిదైతే శీఘ్రస్ఖలనం కలగదని అర్థం కానేకాదు. ఎటొచ్చీ మంచి భార్య స్ఖలన నిగ్రహాన్ని నేర్చుకోవటంలో మంచి అవకాశాన్ని కల్పిస్తుంది. అనగా నేర్చుకోవలసిన బాధ్యత భర్తమీదే ఉంది. అదెక్కడికీ పోలేదు. నేర్చుకోకుండా శీఘ్రస్ఖలనం పోదు. కనుక మీకు శీఘ్రస్ఖలనం ఉంటే దానికి కారణం మీభార్యే అని పొరపాటు పడకండి. ఆమెను నిందించకండి.

భర్తల శీఘ్రస్ఖలనానికి భార్యలు కార ణం కారు. కాని ఆ శీఘ్రస్ఖలనం

తగ్గించటంలో గాని, తగ్గకుండా చెయ్యటంలో కాని భార్యలు ముఖ్యపాత్ర వహిస్తారు.

ఇంతకు ముందే చెప్పినట్లు సహనవతి, అర్థం చేసుకునే భార్య తన భర్త స్ఖలన నిగ్రహం సాధించేందుకు సహాయ పడగల్గుతుంది.

కోపిష్టి; అసహనవతి; భర్త శీఘ్రస్ఖలనాన్ని తన పట్ల అతని అయిష్టంగా అపార్థం చేసుకునేది; తనకు అరగంటసేపు యోనిరతి జరిగితే కాని తృప్తి కలగదని నమ్మేది; తనకి తృప్తి కలిగేదాకా భర్త రతి చెయ్యాలని భావించి, శాశించేది – ఈ తరహా స్త్రీల వల్ల భర్తల శీఘ్రస్ఖలనం ఒకపట్టాన తగ్గదు.

అందుకే శీఘ్రస్ఖలన చికిత్సకై భార్యా భర్తలిద్దరూ రావాలని పాఠకులకు చెబుతూంటాము. లోపం ఎవరిదా అని కాదు సమస్య. పరిష్కారం యిద్దరి చేతిలోనూ చెరికొంతా ఉందికనుక!

మనసులోని మాట

... చెప్పుకోలేకపోవడం కూడా సమస్యే. పాతికేళ్ళ కాపురాలు చేసి పదిమంది పిల్లల్ని కన్న భార్యాభర్తలు కూడా తమ సెక్సు అవసరాలను, సమస్యలను ఒకరితో ఒకరు మనసు విప్పి చెప్పుకోరు; చర్చించుకోరు. చెబితే "నపుంసకుడ"ని ఎక్కడుంటుందో అని అతని భయం. లేదా చెప్పుకోవడానికి ఆత్మగౌరవం, అహం అడ్డు.

సమస్య తీరేదెలా? భరించగలిగినన్నాళ్ళు భరించి దిగమింగుకోవడమో, ఎవరి ప్రలోభంలోనైనా పడటమో అలాంటప్పుడే జరుగుతాయి.

ఇతర కారణాలు

కామప్రేరణకు ఒకొక్కవ్యక్తి చాలా వేగంగా, ఎక్కువగా స్పందిస్తాడనీ, ఈ 'అతి సున్నితత్వం' (execessive sensitivity) వల్లనే శీఘ్రస్ఖలనం అయిపోతుందనీ కొందరి సిద్ధాంతం. కనుక వారు ఈ సెన్సిటివిటీని తగ్గించే పద్ధతులు చెపుతారు అంగానికి కండోమ్స్ తొడగటం, ఆయింటుమెంట్లు

పూయటం, రతి సమయంలో ఉద్రేకం ఎక్కువై పోయినప్పుడు గిల్లుకోవటం, మనసు మళ్ళించుకోవటం, బుగ్గలు కొరుక్కోవటం వెంటవెంటనే రెండు సార్లు రతిచేయటం యిలాంటి పద్ధతుల్లో కొన్ని.

తొలిరతిలో ఎదురైన చేదు అనుభవాలు అభద్రతాభావం కలిగించి శీఘ్ర స్కలనానికి కారణమవుతాయని మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ లు అంటారు.

మూత్రనాళవ్యాధులు,
ప్రోస్టేటు వ్యాధి, శుక్రకోశాలవ్యాధి
అతిమూత్రం
మల్టిపుల్ స్క్లిరాసిస్
స్పైనా బైఫిడా...

వంటి రకరకాల వ్యాధుల వల్ల కూడా శీఘ్రస్కలనమవుతుంది. కనుక ఆయా వ్యాధులు గలవారు ముందుగా వాటికి చికిత్స పొందాలి.

అవగాహన ఉంటే సరిపోదు

శీఘ్రస్కలనానికి గల కారణాలెన్నో చెప్పుకున్నాం. అంతర్లీనంగా ఉండి పోయిన మానసిక కారణాల వల్ల శీఘ్రస్కలనం కలగడమనేది చాలా అరుదు. అది పాత సిద్ధాంతం. ఒకవేళ ఆ అంతర్లీనమైన మనోదుర్బలత్వాన్ని తొలగించినా దానివల్ల శీఘ్రస్కలనం తగ్గదు.

భార్యాభర్తల మధ్య సద్భావం, సత్సంబంధాలు, అన్యోన్యత, పరస్పర అవగాహన, ఏమి ఉన్నా అవి శీఘ్రస్కలనాన్ని తీర్చవు. కాని తీరడానికి అనుకూల పరిస్థితులు మాత్రం అవి కల్పిస్తాయి. దాంపత్య వైషమ్యం ఉన్నచోట్ల ఆ వైషమ్యాన్ని పరిష్కరించినా శీఘ్రస్కలనం తొలగిపోదు.

శీఘ్రస్కలనం పోగొట్టుకుని రతిలో నిగ్రహం సాధించటమెలాగో ప్రత్యేకించి నేర్చుకోవలసిందే!

అదెలాగో యిప్పుడు చెపుతాను.

3

శీఘ్రస్ఖలనానికి చికిత్స

నిజానికి శీఘ్రస్ఖలనం జబ్బుకాదు. దోషం కాదు. మరి దానికి 'చికిత్స' ఏమిటి? "స్ఖలన నిగ్రహ విధానాలు" అనటం సబబు. "భావప్రాప్తి నిగ్రహం సాధించటం" అంటే యింకా మెరుగ్గా ఉంటుంది.

భారతదేశంలోని అగ్రగామి సెక్సాలజిస్టు ప్రొ॥ ప్రకాష్ కొఠారి-పాశ్చాత్యులు స్ఖలన సమస్యలని వర్ణించిన విధానాన్నీ, వర్గీకరించిన విధానాన్నీ తీవ్రంగా ఖండిస్తారు. Premature ejaculation ("అకాల స్ఖలనం" లేదా "అపూర్ణ స్ఖలనం") అనే పదమే తప్పు పదం అంటారు. ఒక వ్యక్తికి స్ఖలనమే కాకుండా అరనిముషంలో భావప్రాప్తి లభించిందనుకోండి. దానికేం పేరు పెడతారు? అని ఆయన సూటిగా ప్రశ్నిస్తారు.

భావప్రాప్తితో పాటు స్ఖలనంజరగటం మగవాడికి పరిపాటి. కాని స్ఖలనంలేని భావప్రాప్తి, భావప్రాప్తిలేని స్ఖలనం... రెండూ ఉన్నాయి. అటువంటప్పుడు స్ఖలనాన్నే ఆధారం చేసుకుని ప్రిమెచూర్ ఇజాక్యులేషను, డిలేయెడ్ (delayed) ఇజాక్యులేషన్, స్ఖలన రాహిత్యం (anejaculation) అంటూ పేర్లు పెట్టడాన్ని డా॥ కొఠారి విమర్శిస్తూ ఇంతకంటే సదుపాయమైన వర్గీకరణని, అర్థవంతమైన పేర్లను చాలాకాలం క్రితమే ప్రతిపాదించారు.

ఆ ప్రకారం ప్రిమెచూర్ ఇజాక్యులేషన్ ని Early Orgasmic Response

(EOR) (ఎర్లీ ఆర్గాజ్మిక రెస్పాన్స్) అనటం జరిగింది. "శీఘ్రస్ఖలనం" అనే పదానికి బదులుగా "శీఘ్ర భావప్రాప్తి" లేదా "త్వరిత భావప్రాప్తి" అని మనం చెప్పుకోవచ్చు. అలాగే జాప్యస్ఖలనాన్ని (Delayed ejaculation ని) జాప్య భావప్రాప్తి [Delayed Orgasmic Response (DOR)] అనాలి. శీఘ్రస్ఖలనం అదుపు చేసుకోవడాన్ని "భావప్రాప్తి నిగ్రహం" (Orgasmic Control) గా మార్చి చెప్పుకోవటం సబబు. ఇవి కొత్తరి పదాలు.

ఈ అధ్యాయంలో "భావప్రాప్తి అదుపు" అనే మాటను "శీఘ్రస్ఖలనానికి చికిత్స"కి బదులుగా వాడుతున్నామని గమనించండి. బాగా పరిచయమైన పదాలు కాబట్టి అప్పుడప్పుడు "శీఘ్రస్ఖలనం", "స్ఖలన నిగ్రహ"మనే మాటలను కూడా సమానార్థకంగా ఉపయోగిస్తాము.

పాత పద్ధతులు

భావప్రాప్తి త్వరగా కలగకుండా నిగ్రహించుకోవటానికి ఇటీవల వరకూ ఉపయోగిస్తూ వచ్చిన పద్ధతులు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్నిటిని పద్ధతులనటం కన్నా 'చిట్కా' అనటం మేలు!

- *రతి సమయంలో కామోద్రేకం పరాకాష్ఠకు చేరిపోకుండా మనసుని అదిమి పట్టడం; ఉదాహరణకి ఆ సమయంలో కొంచెంసేపు ఏ ఆఫీసు విషయాల గురించో ఆలోచించటం, అంకెలు లెక్కపెట్టడం వగైరా;*
- *బుగ్గల లోపలి భాగాలను గట్టిగా పళ్ళతో కొరుక్కోవటం.*
- *శరీరాన్ని గట్టిగా బిగదీయటం, లేక అంగాన్ని యోనినుంచి బయటకు తీసివెయ్యటం.*
- *నిరోధ్ తొడుక్కుని రతి జరపటం.*
- *ఆల్కహాలు తాగటం (ఇది నష్టదాయకం).*
- *వీలిస్తే రెండుసార్లు రతిజరపటం (రెండోసారి స్ఖలించడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కనుక). ఈ పద్ధతి పెళ్ళయిన కొత్తలో పని*

కొస్తుంది కాని రానురాను రెండోసారి రతి అసాధ్యమవుతుంది. బలవంతం చేస్తే పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ *(Performance anxiety)* వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుంది.

- అంగశీర్షానికి ఆయింటుమెంట్లు వ్రాసుకోవటం ఒక పద్ధతి. దీనివల్ల అంగశీర్షం తాత్కాలికంగా మొద్దుబారుతుంది. కనుక కాస్సేపు రతిలో నిగ్రహించుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. ఇది తాత్కాలిక పరిష్కారమే కాని శాశ్వత పరిష్కారం కాదు. కాని తక్షణ ఫలితాల కోసం ఈ పద్ధతి ఉపయోగించు·కోవటం తప్పుకాదు.

భావప్రాప్తిపై అదుపుకై నూత్న చికిత్స సెక్స్ థెరపీ విధానం

1956 నుంచి ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చిన విధానాలను తన రిసెర్చి ఫలితాలతో మెరుగుపెట్టి డా॥ హెలెన్ కెప్లాన్ ఈ విధానాన్ని బోధిస్తున్నారు. సిమాన్స్ స్టార్ట్‌స్టాప్ విధానం, మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌ల స్క్వీజ్ టెక్నిక్‌లను ఈ సెక్సు థిరపీలో కెప్లాన్ పొందుపరిచారు.

ఈ నూత్న చికిత్సా విధానంలో ముఖ్య సూత్రం ఏమిటంటే మీ శరీరంలో రతి సమయంలో సంభవించే ప్రతి లైంగిక స్పందననీ గుర్తుపట్టే సామర్థ్యాన్ని మీకు అలవర్చటమే!

రతి సమయంలో కామోద్రేకం తారాస్థాయిని చేరుకున్నాక శరీరాంతర్భాగంలో చిన్న కదలిక ఏర్పడి వీర్యం బయలుదేరి బయటకు రాబోతున్న క్షణం ఉంటుందే?!- ప్రధానంగా దాన్ని గుర్తు పట్టడం మీదనే దృష్టి కేంద్రీకరింప జేస్తాము.

అది మీరు నేర్వకపోతే మీ గురించి, మీ లైంగిక స్వభావం గురించి మీకెన్ని విషయాలు తెలిసినా ఒక్కటే! మీ శీఘ్రస్ఖలనానికి కారణమేమిటో మీకు ఎంత బాగా అర్థమైనా కూడా ప్రయోజనం ఉండదు. మీ భార్యాభర్తల మధ్య ఎంత మంచి అవగాహన ఉన్నా ఉపయోగం ఉండదు.

స్టాప్‌స్టార్ట్, స్క్వీజ్ విధానాలు

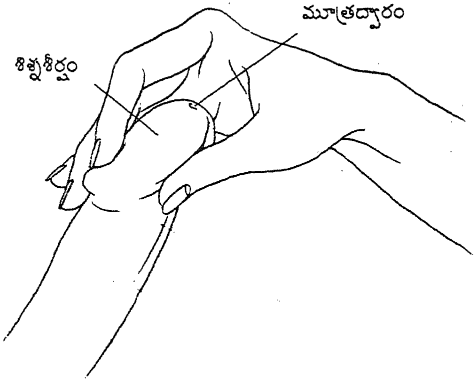
ముందుగా జేమ్స్ సిమాన్స్‌నీ, అటుపై మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లనీ స్మరించి, వారికి చేతులు జోడించి నమస్కారం చెయ్యకుండా ఈ విధానాల ప్రసక్తే మనం తేకూడదు. లక్షలాది మంది దాంపత్యాలలో శీఘ్రస్ఖలన సమస్య తొలగి వారంతా హాయిగా ఉండటానికి కారకులైన మహనీయులు వీరే!.

1956లో జేమ్స్ సిమాన్స్ 'యూరాలజీ' అనే పత్రికలో శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నివారించుకునే టెక్నిక్‌ని వివరించి సంచలనం రేపినా, ఆ సంచలనం ఇట్టే అణగారి పోయింది. ఎవరూ దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. మనిషి అంతరాత్మలో గుప్తంగా ఉండిపోయిన లైంగిక వ్యతిరేకభావాలు శీఘ్రస్ఖలన రూపంలో వ్యక్తమవుతాయని భావించిన ఆనాటి పెద్దలంతా సైకోథెరపీ తప్ప సెక్స్‌టెక్నిక్‌ల వల్ల శీఘ్రస్ఖలనాన్ని నివారించవచ్చనే సత్యాన్ని అంగీకరించడానికి యిష్టపడలేదు.

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు 1970లలో తమ ఆధునిక సెక్స్ రిసెర్చి ఫలితాలు వెల్లడించి పెద్ద దుమారం రేపటంతో శాస్త్ర ప్రపంచమంతా ఒక్కసారి మేల్కొంది. దాంతో సిమాన్స్ టెక్నిక్‌కి కూడా ఆలస్యంగానైనా సముచిత గౌరవం లభించింది.

సిమాన్స్ విధానంలో 'స్ఖలించడానికి ముందుక్షణాల వరకూ' పురుషాంగాన్ని ప్రేరేపించి, ఇక స్ఖలనభావం మొదలవుతుందనగా ప్రేరణ "ఆపు చేయటం (stop)" జరుగుతుంది. ఆ భావం తగ్గుముఖం పట్టగానే ప్రేరణ మరల "మొదలు పెట్టటం" (start) జరుగుతుంది. ఇలా ఆపటం – మొదలిడటం (stop-start) ద్వారా స్ఖలనంపై అదుపు సాధించడం సిమాన్స్ విధానంలోని మూలసూత్రం.

మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్ విధానంలో కొద్ది మార్పు ఉంది. వీరు కూడా అంగాన్ని భావప్రాప్తి ముందు క్షణాల వరకూ ప్రేరేపించమనే చెపుతారు. ఇక స్ఖలనభావం మొదలవుతూండగా ప్రేరణ ఆపుచేయటమే కాక అంగశీర్షాన్ని



అంగశీర్షాన్ని స్క్వీజ్ చేసే విధానం

"స్క్వీజ్" (రుద్దటం) చేయాలని సూచించారు. దాంతో స్ఖలనభావం త్వరగా అణగారి పోతుంది. పోగానే మరల ప్రేరణ మొదలు పెట్టాలి. కనుక ఈ విధానాన్ని "start-squeeze technique" అని మనం పిలుచుకోవచ్చు.

న్యూయార్క్ హాస్పిటల్ - కార్నెల్ మెడికల్ సెంటర్‌లోని హ్యూమన్ సెక్సువాలిటీ ప్రోగ్రామ్ అధినేత, అంతర్జాతీయంగా అత్యున్నత స్థాయికి చెందిన సెక్స్ థెరపిస్టు డా॥ హెలెన్ కేప్లాన్ పై రెండు పద్ధతుల్నీ సమన్వయపరిచి అనుసరిస్తున్న చికిత్సా విధానం యిప్పుడు చెబుతున్నాను.

దీన్ని 4 దశలుగా విడగొట్టు కుందాం! ఒక్కొక్క దశనీ మీరు స్థిమితంగా కొన్ని రోజులపాటు ఆచరించుకుంటూ ఒక్కొక్క మెట్టే పైకెక్కుతూ వెళ్ళాలి. ఆరాటపడి పై మెట్టు మీదకి ఒకేసారి దూకబోతే విఫలమవుతారు. అప్పుడు మీరు ఎవర్ని తిట్టుకున్నా ప్రయోజనం లేదు.

ముందుగా ఈ విధానాలన్నిటినీ భార్యాభర్త లిద్దరూ కలిసి చదువుకుని విష

యాన్ని ఆకళింపు చేసుకోండి. అప్పుడే ఆచరణలోకి దిగండి.

తొలి మెట్టు

ఈ దశలో భార్యాభర్త లిద్దరూ రతిలో పాల్గొనకూడదు. కేవలం బాహ్య ప్రేరణ మాత్రమే జరగాలి. అనగా భార్య భర్త అంగాన్ని దాదాపు స్ఖలనస్థాయి వరకూ ప్రేరేపించి వదిలి పెడుతూ ఉండాలి.

శీఘ్రభావప్రాప్తిని జయించేందుకు మీరు తొలి అడుగులు వేస్తున్నారు. వేసేముందు కొన్ని ముఖ్య సూచనలు ఈ దశలో మీరు పాటించాలి.

- ఇకనుంచీ ఈ ఎక్సర్‌సైజుల కోసం మీకంటూ కొంత సమయాన్ని వేర్పాటు చేసుకోండి. చిల్లరమల్లర పనులేమైనా ఉంటే ముందుగానే పూర్తి చేసేసుకోండి.
- మిమ్మల్ని ఏ ఆలోచనా డిస్టర్బ్ చేయకూడదు. ఎవరూ డిస్టర్బ్ చేయకూడదు.
- పిల్లలు (ఉంటే) వారిని సుఖంగా నిద్ర పుచ్చండి. (వారిని ఎట్టి పరిస్థితి లోనూ మీ రూంలో పడుకోబెట్టవద్దు).
- టి.విలు, టేప్‌రికార్డర్లూ, రేడియోలు కట్టి పారెయ్యండి. బెడ్‌రూంలో టెలిఫోనుంటే కాస్సేపు దాని ప్లగ్ తీసి పక్కన పెట్టేయండి..
- రతికి 2-3 గంటల ముందుగా భోజనం పూర్తి చేసెయ్యండి. బాగా అలసిపోయి ఉన్న వేళలో ఆదరాబాదరాగా ఈ పద్ధతులు నేర్చుకోవడానికి తయారవకండి. శరీరం, మనసూ ప్రశాంతంగా ఉండాలి. పగలల్లా పనిచేసి అలిసిపోయి వుంటే తెల్లవారుఝాము సమయాన్ని ఎంచుకోండి. అలాం టప్పుడు మొహం కడుక్కుని, వీలిస్తే స్నానం కూడా చేసేసి పాల్గొంటే మంచిది.
- రాత్రివేళ అయితే తప్పనిసరిగా స్నానం చేసి నిర్మలంగా తయారవ్వండి. యిరువురికీ యిష్టమైన సుగంధాలు పూసుకోండి. పువ్వులుంటే ఉపయో

గించండి. ఇరువురి చూపులనీ ఆకట్టుకునే తేలికపాటి వస్త్రాలు కట్టుకోండి.

- దీపం ఆర్పేయకండి. వెలుగు ఎక్కువై పోయిందనిపిస్తే కాంతి కొంచెం తగ్గించుకోండి.
- కాస్సేపు కబుర్లు చెప్పుకోండి. క్రమేణా సంభాషణను శృంగార విషయాలకేసి మళ్ళించండి.
- క్రమేణా ఉభయులూ ఒంటిమీదనున్న ఆచ్ఛాదనలు (బట్టలు) ఒకరివి ఒకరు తొలగించెయ్యండి. నగ్నంగా పాల్గొనటం అవసరం.
- ఈసారి ఉభయులూ ఒకరినొకరు ఎప్పటిలాగా పరస్పరం దేహాలను నిమురుకుంటూ ఒకరి నొకరు ప్రేరేపించుకోండి. కౌగిలింతలు, ముద్దులు, అంగప్రేరణ, అంగ చూషణ, తాడనం, పీడనం... మీ యిష్టం. అంగం చక్కగా స్తంభించేక ఈసారి మీరు (భర్త) వెల్లకిలా తిరిగి పడుకోండి.
- ఇకముందు కార్యక్రమమంతా నిర్వహించాల్సినది మీ భార్యయే!
- ఏమమ్మా, ఇప్పుడు మీరు చేయవలసింది చెపుతున్నాము! మీ పాత్ర లేకుండా, మీ సహాయం లేకుండా మీ భర్త శీఘ్రస్ఖలనం జయించడం కష్టం. కనుక మీ యిరువురి సుఖసంతోషాల నిమిత్తం మీరు అతనికి అన్ని విధాలా సహకరిస్తూ ఇప్పుడు మేము చెప్పబోయే విధానాలు పాటించాలి.
- మీవారి అంగాన్ని మీ గుప్పెట్లోకి తీసు కోండి. అంగాన్ని పట్టుకున్న మీ చేతిని లయబద్ధంగా పైకీ క్రిందికీ నెమ్మదిగా కదుపుతూ అంగాన్ని ప్రేరేపించటం మొదలు పెట్టండి.
- మీరు (భర్త) మీ భార్య చేతిమీద చెయ్యి వేసి ఆమె మీ అంగాన్ని చేత్తో ఎంతగట్టిగా పట్టుకోవాలో, క్రిందికీ మీదకీ గాని, మరో విధంగా కాని ఏరకంగా, ఎంత వేగంతో ప్రేరేపించాలో ఆమెకు నేర్పించండి. ఆమె మీ అంగానికి చేసే ప్రేరణ మిమ్మల్ని స్ఖలించే స్థాయికి తీసుకెళ్ళేటట్టు ఉండాలి.
- ఆమె మీ అంగాన్ని ప్రేరేపిస్తున్నప్పుడు మీరేం చేస్తారు?

- ఏమీ చెయ్యవద్దు. ముఖ్యంగా ఆమెని ప్రేరేపించవద్దు.

- "ఆమె ఆనందిస్తోందా లేదా?" "సుఖ పెట్టగలనా లేదా?" "ఆమె చిరాకు పడుతుందా?" "ఇంకా ఎంత సేపు ప్రేరేపించాలి బాబూ, అనుకుంటోందా?" - ఏ ఆలోచనలూ రానివ్వద్దు.

కళ్ళు మూసుకు పడుకుని కేవలం మీ ఆనందానుభూతుల మీదనే మనసుని లగ్నం చేయండి. ఆమె మీ అంగాన్ని ప్రేరేపిస్తున్నప్పుడు కలిగే ప్రతి సుఖానుభూతినీ మీరు ఆస్వాదించాలి. అనుక్షణం మీలో పెరిగే కామోద్రేకాన్ని ఆనందించండి. మరో ఆలోచన మీకు వద్దు. కేవలం స్వార్థపరుడిలా ప్రవర్తించండి. ఈ క్షణంలో అదే అవసరం!

ఇప్పుడు ఇలా ఆనందించటం మీద, మీ కామాను భూతుల్ని ఆస్వాదించడం మీద మీరు మనసు కేంద్రీకరిస్తే, ఆ తర్వాత మీ భార్యను అంతకు అంతా ఆనందింప జేయగలరు. ఆ విషయం గురించి యిప్పుడు ఆలోచించకండి..

సరే, "మీకు కావలసింత వేగంతో", మీకు కావలసిన "విధంగా" మీ భార్య మీ అంగాన్ని ప్రేరేపిస్తున్నారు కనుక కొద్ది సెకన్లలోనో, లేక నిముషాల్లోనో మీరు స్ఖలించే స్థాయికి చేరుకుంటారు.

మీ శరీరాంతర్భాగంలో చిన్న కదలిక మొదలై ఇక కొన్ని క్షణాల్లో వీర్యం బయలు దేరుతుంది అని గ్రహించడం మీకు కష్టం కాదు. సరిగ్గా ఆ కదలిక మొదలైన "తక్షణం" ఆమెను కదలికలు ఆపు చేయమని సంజ్ఞ చేయండి. (ఆమె చేతిని గట్టిగా పట్టుకోవటమో, 'ఆపు' అని చెప్పటమో, గోటితో గుచ్చటమో... ఏదో ఒకటి! మీకు అనువైన కోడ్‌ను ముందుగానే భార్యాభర్త లిద్దరూ ఏర్పాటు చేసుకోండి.)

ఆమె మీరు చెప్పిన "తక్షణం" ప్రేరణ ఆపు చెయ్యాలి. ఆపు చెయ్యటంలో ఆమె కాని, సంజ్ఞ చెయ్యటంలో మీరు కాని.... ఏ మాత్రం ఒక్క సెకను కూడా ఆలస్యం చెయ్యకూడదు. చేస్తే స్ఖలనమయి పోయే అవకాశం ఉంది.

(తీరా స్ఖలనమై పోయిందనుకోండి. విచారించవద్దు. మర్నాడో, ఆ

మర్నాడో మళ్ళీ ప్రయత్నించడమే, పట్టు వదలని విక్రమార్కుడిలా!.

- ఆమె ప్రేరణ ఆపు చేసిన తర్వాత మీ కామోద్రేకపు తీవ్రత తగ్గు ముఖం పడుతుంది.

  'ఫర్వాలేదు' అనుకునే స్థాయికి ఆ ఉద్రేకం తగ్గేక 'ప్రేరణ మొదలు పెట్టమని మీ భార్యకు మళ్ళీ సంజ్ఞ చేయండి. ఆమె మీ అంగాన్ని మరల చేతిలోకి తీసుకుని ప్రేరేపించడం మొదలు పెట్టాలి. మరీ అంగం మెత్తబడిపోవడం మొదలయ్యే వరకూ ఆగకండి. అలా అని ఉద్రేక తీవ్రత పూర్తిగా తగ్గకుండానే ప్రేరణ పునఃప్రారంభం కానివ్వకండి. సాధారణంగా 5-20 సెకన్ల సమయం సరిపోతుంది.

- మళ్ళీ మీరు దాదాపు భావప్రాప్తి స్థాయికి చేరుకునే దాకా ఆమె మీ అంగాన్ని ప్రేరేపించాలి. "ఇక స్ఖలనం అయ్యేలా ఉంది" అన్న గ్రహింపు మీలో కలగగానే మరల వెంటనే మీరు సంజ్ఞ చేయటం, ఆమె ప్రేరణ ఆపు చేయటం జరిగిపోవాలి.

  మళ్ళీ మీ ఉద్రేకం కొద్దిగా అదుపులోకి రాగానే ఆమె మరల ప్రేరణ మొదలు పెట్టాలి.

- ఈ రోజుకి ఇలా మొత్తంగా 3 సార్లు చేస్తే చాలు. 4వ సారి స్ఖలించేసెయ్యండి.

- మొదటిసారి గాని, రెండోసారి గాని, 3వసారి గాని "అనుకోకుండా" స్ఖలించి వేయటం జరిగితే విచారించకండి. మీరు విఫలమయ్యారని గాని, మీకు నిగ్రహం రావటంలేదని గాని ఎంత మాత్రం అనుకోకండి. నేర్చుకునే క్రమంలో ఇదొక అనుభవంగా మాత్రమే భావించండి.

ఈ వేళ్టికి ఈ ఎక్సర్‌సైజు చాలు!

అయితే ఒక మాట! మీ భాగస్వామి సంగతేమిటి? ఆమెని నట్టడివిలో వదిలెయ్యాల్సిందేనా?

అవసరం లేదు. ఆమె అసంతృప్త కామానికి లోనవకుండా ఆమెకు మీరు

భావప్రాప్తి కలిగించడం మంచిది! అందుకు మీరు ఏ పద్ధతి అనుసరిస్తారన్నది మీ ఉభయులూ కలిసి ముందుగానే నిర్ణయించుకోండి.

ఉదాహరణకి మీ వేలితో యోని శీర్షానికి ఒరపిడి కలిగించడం ద్వారా కాని; యోనిని చూషించడం దాగాని; యోని లోపలికి రెండు వేళ్ళు దూర్చి, బొటనవేలు యోని శీర్షానికి తగిలేలా రతిని పోలిన సంచలనాలు చేస్తూ గాని.. ఉభయులకీ యిష్టమైన ఏదో ఒక పద్ధతిలో ఆమెకి భావప్రాప్తి కలిగించండి. ఏ విధానంలో చేసినా అది మొక్కుబడిగా కాక మనస్ఫూర్తిగా చేయండి.

మీ భార్యకి భావప్రాప్తి కలిగించాల్సినది మీరు నేర్చుకుంటున్న ఎక్సర్‌సైజుకి ముందా, వెనకా అనేది ఆమె నిర్ణయానికే వదిలెయ్యండి.

కొందరు స్త్రీలు తాము రతి తప్ప ఇతర పద్ధతుల్లో ప్రేరేపించబడటానికి యిష్టపడరు. బలవంతపెట్టకండి. ఎలాగూ వారు కోరుకునే సుఖప్రాప్తిని కొద్దిరోజుల్లో మీరు కలిగించబోతున్నారు కనుక ఈ కాసిన్ని రోజులూ అవస్థ పడటానికి ఆమె అభ్యంతర పడకపోవచ్చు.

కొందరు స్త్రీలు ఈ ఎక్సర్‌సైజుల వల్ల బాగా ఉద్రేకపడి రతిని కోరుతారు. మీరు స్ఖలించిన వెంటనే మళ్ళీ రతి చేయటం కష్టం. కనుక పై విధానాలు అనుసరించండి.

కొందరు స్త్రీలు తమ భర్తలు దగ్గరకు తీసుకుని హత్తుకుంటే సరిపెట్టుకోగలరు.

ఆమె మనసెరిగి, ఆమె యిష్ట ప్రకారమే చేయండి. తొందరలో మీరు స్ఖలన నిగ్రహం సాధించేక ఆమెను సుఖపెట్టబోయే వైనం గురించి ఆమెను ఊరించండి. ఊరడించండి.

పైన చెప్పిన స్టాప్-స్టార్ట్ ఎక్సర్‌సైజులు రోజూ చెయ్యక్కర్లేదు. రోజూ సెక్సులో పాల్గొనటం అందరికీ వీలుకాదు. వారానికి రెండు మూడుసార్లు చాలు.

మొత్తం మీద అంగాన్ని చేత్తో ప్రేరేపిస్తూ ఆపుతూ చేసే ఈ స్టాప్-స్టార్ట్ టెక్నిక్ ద్వారా స్ఖలనం కాకుండా ఆపుకోవటం రెండు, మూడు వారాల

పాటు ప్రాక్టీసు చేసాక రెండవ దశ ఎక్సర్‌సైజులోకి ప్రవేశించాలి.

ఈలోగా 3-4 సార్లు పై ఎక్సర్‌సైజుని అంగానికి వేజ్‌లీన్ కాని, కొబ్బరినూనెగాని, పట్టించి ప్రాక్టీసు చేస్తే మంచిది. ఈ జారుడు పదార్థాలు రాయటం ద్వారా యోనిలోపలి వెచ్చటి, తేమ వాతావరణాన్ని కృత్రిమంగా సృష్టించటమే ఇందులోని ఉద్దేశ్యం. అరచేతి రాపిడి వేరు, యోనిలోపలి వాతావరణం వేరూ కనుక అరచేతి ప్రేరణతో స్ఖలన నిగ్రహం సాధించినా, అంగం యోనిలోపల ప్రవేశించగానే స్ఖలించేసే అవకాశం ఉంది. అలా జరక్కుండా వేజ్‌లిన్ (లేదా నూనె)తో చేసే ఎక్సర్‌సైజులు ఉపయోగిస్తాయి.

2వ మెట్టు

ఉపరతి

చేత్తో పురుషాంగాన్ని ప్రేరేపించటమూ, స్ఖలన దశకు చేరుకోగానే ప్రేరణ నిలుపు చేయటమూ ద్వారా నిగ్రహం సాధించటంతో మీరు మొదటి మెట్టులో విజయం సాధించినట్టయింది. యిక అంగానికి చేతిలోంచి, యోని లోకి ప్రమోషనివ్వాలి. యిది రెండో మెట్టు.

'మగవాడు పైన,స్త్రీ కిందన' ఉండే సామాన్యరతి విధానం (దీనికే 'మిషనరీ పొజిషన్ అని, గ్రామ్యబంధమని పేరు) లో మగవాడికి ఉద్రేకం త్వరగానూ, ఎక్కువగానూ కలుగుతుంది. శీఘ్రంగా స్ఖలనమై పోతుంది. కనుక స్ఖలన నిగ్రహం సాధించదలుచుకున్న వారికి ఈ పద్ధతి మంచిది కాదు. ఉపరతి పొజిషను మంచిది. పెళ్ళయిన కొత్తలో కొన్నాళ్ళు అంగప్రవేశం తేలిగ్గా సాధించేందుకు మాత్రమే మిషనరీ పొజిషను ఉపయోగించుకోవడం మంచిది.

ఉపరతి పొజిషనులో - అనగా పురుషుడు క్రిందన, స్త్రీ పైనా ఉండే విధానంలో పురుషుడు ఎక్కువగా ఆవేశపడిపోయే అవకాశం ఉండదు. శీఘ్రస్ఖలనం జయించే విధానం నేర్చుకోవాలనుకునే వారికి యిది చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

రతిని నిర్వహించే బాధ్యత పురుషుడికి తప్పిపోయి, స్త్రీకి చెందుతుంది.

కనుక అతను ప్రశాంతంగా తనలో పెల్లుబికే కామ స్పందనల మీద, తన శరీరంలో కలిగే ప్రతి మార్పు మీదా మనసు నిలపగలుగుతాడు. 'రతి చెయ్య గలనా లేదా?' 'సుఖపెట్టగలనా లేదా?' అనే ఆలోచనలకి అవసరం ఉండదు. రతి చెయ్యాల్సినది స్త్రీయే కనుక! ఈ పద్ధతిలో ప్రధాన లాభం యిదే!

పద్ధతి :

ఏం లేదు, యధాప్రకారం భార్యాభర్తలిద్దరూ ముద్దు ముచ్చట్లూ, ప్రణయ కలాపాల్లో పాల్గొనండి. తగినంత ఉద్రేక స్థాయికి ఇద్దరూ చేరుకున్నాక స్తంభించిన అంగంతో మీరు (భర్త) వెల్లకిలా తిరిగి పడుకోండి! అనవసరపు దృశ్యాలు మీ దృష్టిని మరల్చకుండా కళ్ళు మూసుకుని పడుకోండి. మనసులోకి సెక్సు ఆలోచనలు మినహా యింకేమీ రానివ్వకండి.

ఈసారి మీరు (స్త్రీ) మీ భర్త తుంటికి యిటూ అటూ చేరో మోకాలూ వేసి అతని అంగాన్ని దొరకబుచ్చుకుని మీ బీజవాహిక ముఖద్వారం వద్ద ఉంచుకోండి. అవసరమైతే కొద్దిగా సర్దుకుని, కొద్దికొద్దిగా అతని అంగం మీ బీజవాహికలోకి దిగేలా నెమ్మది నెమ్మదిగా మీ తుంటిని కిందకు నొక్కండి (అనగా "జాగ్రత్తగా" అతని పురుషాంగాన్ని మీ యోనిలోకి దింపుకుంటూ అతనిపై మీరు కూర్చుం టున్నారన్న మాట!) ఇప్పుడు మీ పిరుదులు అతని తొడలపై ఆనుకుంటాయి.

ఈ పొజిషన్‌లో యిద్దరూ కాస్సేపు కదలకుండా ఉండిపొండి. కొద్ది సెకన్లు చాలు. ఈ వ్యవధిలో మీ భర్తలో పెరుగుతున్న ఉద్రేకం స్థిమిత పడుతుంది. తన అంగం మీ యోని లోపల ఉన్నందున కలిగే సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని అతను ఆస్వాదిస్తాడు.

చాలు. ఈసారి మీరు (భర్త) మీ భార్య నడుంపైన మీ అరచేతులు ఆన్చి ఆమె పిరుదులను మీ వేళ్ళతో పట్టుకోండి. ఇప్పుడు మీ భార్య నెమ్మదిగా పైకీ, కిందకీ ఊగుతూ రతి సంచలనాలు మొదలుపెట్టాలి.

మీరు ఊపు లివ్వకండి. కళ్ళు మూసుకునే ఉండండి. (మధ్య మధ్యలో

కళ్ళు తెరిచి చూస్తే కొంప మునిగిపోదు లెండి). ఆమె పిరుదులను పట్టుకున్నారు కదా! వాటితో ఆమెను నొక్కటం, ఎత్తడం ద్వారా ఆమె సంచలనాలు ఎంత పైకీ, ఎంత కిందకీ ఉండాలో, ఎంత వేగంగా ఉండాలో సూచిస్తూ ఉండండి.

కళ్ళు మూసుకుని ప్రతి కదలికలోని సుఖాన్నీ అనుభవించండి. ఆమె ఈ రకంగా ఉపరతి చేస్తుండగా కొద్ది సేపటికి మీలో "స్ఖలనం కలగబోతున్న భావన" కలుగుతుంది. తక్షణం ఆమెకి సైగచేసి ఆమెచే రతి నిలుపు చేయించండి. తక్షణం అంటే తక్షణమే! మరో క్షణం ఆలస్యం చేస్తే అది మీది కాదు.

మీలో ఉద్రేక తీవ్రత తగ్గగానే మళ్ళీ ఆమెకి సైగ చేసి సంచలనాలు మొదలు పెట్టించండి.

యిలా 2 సార్లు స్ఖలనం జరగకుండా నిగ్రహించుకున్నాక 3వ ప్రయత్నంలో స్ఖలించెయ్యండి. ఈ రోజుకిక చాలు!

యిదే విధంగా కొద్దిరోజులు పాటు ప్రాక్టీసు చెయ్యాలి. సాధారణంగా 5-6 రతులు అయ్యేసరికి మీకు 5-6 నిముషాల పాటు రతిలో నిగ్రహించుకునే శక్తి వస్తుంది. చాలు, మిమ్మల్ని మీరు సగం అభినందించేసుకోవచ్చు.

యింతవరకూ జరిగిన ఉపరతి ప్రాక్టీసులో మీరు (భర్త) మీ భార్య అడుగున నిశ్చలంగా పడుకున్నారు. రతిలో కదలికలు మీరేమీ చెయ్యలేదు. అంతా ఆమే చేశారు. అవునా?

ఇప్పట్నుంచి మీకు మరో చిన్న ప్రమోషనిస్తున్నాం! ఇకనుంచి ఉపరతిలో మీరు అడుగునుంచి ఊపులు (Strokes) యివ్వవచ్చు. ఆమె తన మోకాళ్ళమీదా, అవసరమైతే అరచేతుల మీదా అనుకుని, మీ అంగాన్ని తన బీజవాహికలో ఉంచుకుని నిశ్చలంగా కూర్చుంటారు. కదలిక లేవో మీరే చేస్తూ, స్ఖలనం మొదలయ్యే చిహ్నాలు కనిపించిన వెంటనే మీరే ఆగిపోతుంటే చాలు! మీకు పూర్తి కంట్రోలు వచ్చేవరకూ రతి జరిపిన ప్రతిదినమూ రెండుసార్లు ఈ విధంగా స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించుకుని మూడోసారి స్ఖలిస్తుండాలి.

3వ మెట్టు

పక్కవాటు విధానం, మిషనరీ పొజిషను

(Side-to-side and male superior positions)

పై రెండు పద్ధతుల్లోనూ పట్టు సాధించిన తర్వాత మీరు దాదాపు శీఘ్రస్ఖలనం జయించినట్టే లెక్క! మీకు కామోద్రేక సమయంలో నిగ్రహం పాటించడం అలవడినట్టే! కొద్దినిముషాల పాటు మీరు నిర్విరామంగా స్ఖలించకుండా ఉపరతి చేయగలరు. ప్రతి కొద్ది ఊపులకీ ఒకసారి ఆగాల్సిన అవసరం ఉండదు. రెగ్యులర్ ప్రాక్టీసు ద్వారా మీరీస్థితికి చేరుకున్నాక పక్కవాటు రతి విధానం ప్రయత్నించండి.

ఉపరతితో పోలిస్తే పక్కవాటు విధానంలో త్వరగా స్ఖలించే అవకాశాలు ఎక్కువ. పక్కవాటు విధానంకన్నా పురుషుడు పై నుండి చేసే రతిలో శీఘ్రస్ఖలనావకాశం యింకా ఎక్కువ. కనుకనే అంచెలంచెలుగా ముందుకు వెడుతున్నాము.

ఏ పద్ధతి అనుసరించినా సూత్రం ఒకటే! కామోద్రేకం పరాకాష్ఠకు చేరి స్ఖలనం కాబోతున్నదనగా సంచలనాలు ఆపడమూ, ఆ ఉద్రేక తీవ్రత తగ్గగానే మరల సంచలనాలు మొదలు పెట్టడమూను!

పక్కవాటు విధానం అనేది పేరుకే కాని నిజానికి దంపతులిద్దరూ పూర్తిగా పక్కకు తిరిగి పడుకోకూడదు. పక్కకీ కాకుండా పైనా కాకుండా మధ్యస్థంగా (పక్కకి ఒరిగి) రతి చేయాలి.ఈ పద్ధతిలో గ్రామ్యబంధంలో ఉన్నంత సులువు మీకు లభించనందున త్వరగా స్ఖలనం జరిగిపోదు.

కొద్దిరోజులపాటు ఈ పక్కవాటు రతి విధానం ప్రాక్టీసు చేశాక ఇక గ్రామ్యబంధం (పురుషుడు పైన ఉండే విధానం)లోకి మారి పోయి మరికొద్ది రోజులు ప్రాక్టీసు చేయవచ్చు.

దీనితో మీరు శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించినట్టే!

4వ మెట్టు

వేగం తగ్గించటం

ఇంతవరకూ మీకు నేను చెప్పినదీ, మీరు నేర్చుకున్నదీ ఏమిటంటే చేతి ప్రేరణ ద్వారా కాని రతి సంచలనాల ద్వారాగాని, స్ఖలనం కాబోతున్న క్షణం వరకూ చేరుకోవటమూ, తక్షణం సంచలనాలు "ఆపు చేయటమూ"ను!

అయితే సంచలనాలు ఆపు చేయడం చాలా మంది స్త్రీలకి, పురుషులకీ కూడా అయిష్టంగా కాని, అసౌకర్యంగా కాని ఉంటుంది. కనుక డా॥ కెప్లాన్ మరోసూచన చేశారు.

పై మూడు దశల్లోనూ విజయం సాధించేక మీరు స్ఖలన సమయానికి ముందు రతి సంచలనాలు "ఆపుచేయ" నవసరం లేదు! వేగం బాగా తగ్గిస్తే చాలు! అనగా ఉద్రేకం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నెమ్మదిగా స్ట్రోకులిస్తూ, ఉద్రేకం అదుపు లోకి రాగానే స్ట్రోకులు వేగంగా యిస్తూ రతి నిర్వహించటమే ఈ కొత్త టెక్నిక్! ఈ విధానం ఆచరణలో చాలా సుఖప్రదంగా ఉందని తన పేషెంట్లు చెప్పినట్టు డా॥ కెప్లాన్ వ్రాసారు.

మీరున్నూ ఈ విధానాలు శ్రద్ధగా, వరుస క్రమంలో ఆచరించి, ప్రాక్టీసు చేసి శీఘ్రస్ఖలనం జయించగలరని ఆశిస్తున్నాను. నూటికి 95 మందికి సత్ఫలితాలుంటాయి.

ముఖ్యంగా పరస్పర అవగాహన, మైత్రీ భావం, ఆదరాభిమానాలు ఉన్న దంపతులు తేలిగ్గా ఈ పద్ధతులవల్ల ప్రయోజనం పొందుతారు.

ఒకరంటే ఒకరికి సరిపడని వాళ్ళకీ, కీచులాడుకుంటూ ఎడమొగం, పెడమొగంగా ఉండే వారికీ, రతి అన్నా, ఈ పద్ధతులన్నా యిష్టం లేని వారికీ ఫలితం ఉండకపోవచ్చు. అటువంటి వారెవరైనా మా కార్యాలయానికి వస్తే ముందుగా వారి దాంపత్య సమస్యల్ని, మానసిక సమస్యల్ని, భయాలను, సందేహాలను, ఆందోళనల్ని, అపనమ్మకాన్నీ పోగొట్టి శీఘ్రస్ఖలనం జయించే విధానాలు నేర్పిస్తాము.

అంగస్తంభన దోషాలున్నవారు ముందుగా వాటిని పరిష్కరించుకోకుండా శీఘ్రస్ఖలన చికిత్సలో పాల్గొనకూడదు.

భార్య సహకారం లేకుండా శీఘ్రస్ఖలనం జయించటం కష్టమని మరోసారి మనవి చేస్తున్నాను. కనుక సమస్య మీదే అయినా పర్యవసానాన్ని అనుభవించేది ఆమె! కనుక ఆమె సానుభూతిని సంపాదించి ఆమె సుఖంకోసం, తద్వారా మీ ఆనందం కోసం, ఆమె సహకారాన్ని అర్థించి, స్ఖలన నిగ్రహాన్ని సాధించే ఈ ట్రయినింగ్‌లో ఆమె మీకు సహకరించేలా చూసుకోవటం మీ బాధ్యత.

అభిసారిక విధానం

అనేకవేల మంది అభిసారిక పాఠకులకు యిప్పటికే రాంషా-శిరీషల గ్రంథం 'కామశిల్పం' చిరపరిచితం! 1960 లలో తొలిసారి మేము 'కామశిల్పం' ప్రచురించిన నాటినుంచి ఈ 30 సంవత్సరాలలోను శీఘ్రస్ఖలన సమస్యను జయించి సుఖపడిన దాంపత్యాలు లక్షల్లో ఉన్నాయి. నిజానికి కామశిల్పంలోని విధానానికీ జేమ్స్ సిమాన్స్ రూపొందించిన విధానానికీ చాలా దగ్గర పోలికలున్నాయి. కామశిల్పంలోని పద్ధతి ఎడ్విన్ హిర్ష్ రూపొందించినది!

గత నాలుగేళ్ళుగా మేము శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే విధానాలను ఎన్నిటినో అధ్యయనం చేసి మాదంటూ ఒక విధానాన్ని రూపొందించాము. నిజానికి దీనిలో సిమాన్స్, హిర్ష్, కెప్లాన్, మెకార్తీ... ల పద్ధతులలోని సుగుణాలను జాగ్రత్తగా పొందుపరిచాము. దానికి మా పరిశీలనల సారాన్ని జతగూర్చాము.

ఈ విధానం భారతీయ మనస్తత్వానికి చక్కగా సరిపడుతుంది. 'సెక్సులో కొత్తపద్ధతులు పాటించడానికి సుతలామూ యిష్టపడని ఛాందసులకీ, ఏ పద్ధతైనా సరే సై అంటూ ముందుకురికే ఆధునిక యువకులకీ... సమానంగా ప్రయోజనం చేకుర్చగల విధానం మాది' అని మేము గర్వంగా చెప్పుకోగలం.

స్ఖలన నిగ్రహాన్ని సంపాదించాలని ఆశపడే నా పాఠకులకు నేనిప్పుడు చెప్పబోయే పద్ధతి ఇంతవరకూ చెప్పుకొచ్చిన పద్ధతులకి కొద్దిగా భిన్నంగా ఉంటుంది.

మగవాడు పైనుంచి రతిజరిపే సామాన్య విధానంలో (గ్రామ్యబంధంతో) స్ఖలననిగ్రహం సాధించటమెలాగో చెపుతున్నాను. ఇతర పద్ధతులకంటే యిది మెరుగనీ, తరుగనీ నా ఉద్దేశంకాదు. మన సంస్కృతిలోఉపరతిని (స్త్రీ పైన ఉండే విధానాన్ని) యిష్టపడని పురుషులూ, సిగ్గు విడవనీ స్త్రీలూ కోకొల్లలుగా ఉన్నారు. సిమాన్స్ నుంచి మెకార్తీ వరకూ అందరూ ఉపరతి పద్ధతితోనే ఆరంభించి నిగ్రహ విధానాలు చెపుతున్నారు. కనుక అవి నచ్చనివారికి మా విధానం బాగా పని కొస్తుంది. పై పద్ధతులు పాటించినా సఫలం కాని దంపతులు కూడా నేను చెప్పబోయే విధానం పాటించవచ్చు.

పురుషుడు పైన ఉండి రతి జరిపే విధానంలో సాధారణంగా స్ఖలన నిగ్రహం సాధించటం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే..

ఇంచుమించు మగవాళ్ళంతా చేసే పొరపాటొకటుంది. రతి సమయంలో అంగాన్ని బీజవాహికలోకి ప్రవేశ పెడుతూనే రతి సంచలనాలు మొదలు పెట్టేస్తారు. ఆపకుండా రతి కొనసాగించి అతి త్వరలో స్ఖలించేస్తారు. ఈ తొందరపాటులో తమలో స్ఖలనం ఏ క్షణంలో మొదలవుతోందో గ్రహించే శక్తి వారికి ఉండదు. అరెరే అయిపోతోందని బాధపడి పోవటం మినహా వీరేమీ చెయ్యలేరు.

కనుక నా దగ్గరకు శీఘ్రస్ఖలన సమస్యకు పరిష్కారం కోసం వచ్చే ప్రతి పాఠకునికీ నేను కొన్ని విషయాలు చెపుతాను:

- శీఘ్రస్ఖలనం అనేది జబ్బుకాదు; లోపం కాదు; దోషం కాదు స్ఖలనం ప్రారంభమయ్యే ముందు క్షణాలను గుర్తించలేని అశక్తత మాత్రమే! దీన్ని ఎవరైనా సరే సాధనతో జయించగలరు.
- భార్యాభర్తలిద్దరూ పరస్పరాభిమానాలతో జీవించండి. ఒకరినొకరు దెప్పుకుంటూ, ద్వేషించుకుంటూ, రుసరుసలతో గడిపే దంపతులు ఈ విధానాలేవీ చదవటం వేస్టు. ముందుగా తమ మధ్య సత్సంబధాలు ఏర్పరుచుకోవడానికి కృషి చెయ్యటం ముఖ్యం.
- కాస్సేపు ప్రణయకళలో లీనమై భార్యాభర్తలిద్దరూ బాహ్యప్రేరణలోని

ఆనందాన్ని తనివి తీరా అనుభవించాకనే అసలైన రతిలోకి ప్రవేశించండి. ఏ ముద్దూ ముచ్చటా లేకుండా, అంగం స్తంభించినదే తడవుగా, అదెక్కడ చల్లారి పోతుందో అనే ఆదుర్దాతో అంగప్రవేశానికి తొందరపడి పోకండి.

- ప్రణయకళ అనంతరం మీ అంగం చక్కగా స్తంభించటమూ, మీ భార్య కూడా మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ రతికి ఆయత్తం కావటమూ జరిగాకనే బీజవాహికలో అంగప్రవేశం చెయ్యండి.
- అంగప్రవేశం చేస్తూనే రతి సంచలనాలు మొదలు పెట్టకండి. ఎందుకంటే మీ అంగం ఆమె బీజవాహికలోని ఉంగరపు కండరాన్ని, ఉబ్బిన కందాలని విశాలం చేసుకుంటూ (విడదీస్తూ) ప్రవేశించేటప్పుడు అవి మీ అంగాన్ని బిగబడుతూ విపరీతమైన సుఖానుభూతులు కలిగిస్తాయి. దానికితోడు బీజవాహికలోని తేమ, వెచ్చటి వాతావరణం ఉద్రేకాన్ని పెంచుతాయి. కనుక ఆక్షణంలోనే చాలా మందిలో స్ఖలన భావం కలుగుతుంది. ఇక వెంటనే రతి మొదలు పెట్టడం జరిగితే స్ఖలనంపై అదుపు ఏ మాత్రమూ ఉండదు.
- అందుకే అంగాన్ని ఒకేసారి లోనికి నెట్టకుండా నెమ్మదిగాఅంగుళం అంగుళమూ అంచెలంచెలుగా ప్రవేశపెట్టటం మంచిది.
- అంగప్రవేశం పూర్తయ్యాక కొద్ది క్షణాలు కదలకుండా నిశ్చలంగాఉండిపోండి. ఉద్రేకం ఎక్కువగా ఉన్నట్టనిపిస్తే ముక్కుతోనూ, నోటితోనూ గాలి విడిచిపెట్టి అలా కాస్సేపు కళ్ళు మూసుకుని ఉండిపోండి.
- ఉద్రేకం అదుపులోకి వచ్చి 'ఇంక ఫర్వాలేదు, స్ఖలనమైపోదు' అనిపించేక అంగచలనాలు ('ఊపులు', 'స్ట్రోకులు') మొదలు పెట్టండి.
- 2-3 లేదా 4-5 స్ట్రోకులు మాత్రమే స్లోగా యిచ్చి ఒక 10-15 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. (ఆయాసం తీర్చుకున్నట్టుగా!)

  ఈసారి 5-6 స్ట్రోకులిచ్చి మళ్ళీ5-10 సెకన్ల విరామం యివ్వండి.

  ఈసారి 7-8 స్ట్రోకుల తర్వాత, ఆపైన 8-10 స్ట్రోకులు తర్వాత

విరామం యివ్వండి. ఇలా ఆపుతూ, చేస్తూ చాలాసేపు రతి కొనసాగించండి.

- మొదట్లో 4-5 స్ట్రోకుల కొకసారి ఆగేవారల్లా కొంతసేపు గడిచేసరికి 10,15,20,30,40... స్ట్రోకులు "ఆపకుండా" ఇవ్వగలిగే స్థాయికి చేరుకోగలరు. ఒక వేళ మధ్యలో స్ఖలనమైపోబోతున్న భావం కలిగితే తక్షణం సంచలనాలు ఆపి, ముక్కుతోనూ నోటితోనూ, 'హో'... అంటూ గాలి విడిచిపెడితే స్ఖలనం వెంటనే అదుపులోకి వస్తుంది. ఎటొచ్చీ ఆ క్షణాన్ని మీరు గుర్తు పట్టిన తక్షణమే చర్య తీసుకోవాలి. మరో సెకను ఆలస్యం చేస్తే 'అయ్యయ్యో!' అనుకోక తప్పదు.
- మర్చిపోకండి! మీరు చిన్న చిన్న స్ట్రోకులు (అనగా పై పైన స్ట్రోకులు) 'వేగంగా' చేస్తూంటే *(Short & rapid strokes)* స్ఖలనం త్వరగా అయిపోతుంది.

  స్ఖలన నిగ్రహం సాధించదలచిన వాళ్ళు స్ట్రోకులు నెమ్మదిగా యివ్వాలి. అంగం తుదక ంటా లాగుతూ, గాఢంగా లోతుగా గుచ్చుతూ ఉండాలి. *(slow and long strokes* ఇవ్వాలి)
- ఏకధాటిగా, ఆపకుండా రతి చేస్తే మీకు స్ఖలనంపై అదుపు రావటం కష్టం.
- స్ట్రోకులకూ, స్ట్రోకులకూ మధ్య 5-15 సెకన్ల విరామం యిస్తే మంచి దన్నాము. ఆ విరామం ఎంత సేపు ఇవ్వాలో మీ అనుభవం నుంచి మీరే గ్రహించండి. స్ట్రోకుల మధ్య ఆగి రెస్టు తీసుకోవటం ఎందుకూ అంటే రతి సమయంలో మీలో కలిగే తీవ్రమైన ఉద్రేకానికి అడ్డుకట్ట వెయ్యడం కోసమే. ఆ ఉద్రేక తీవ్రత పెరిగిపోతే తక్షణం స్ఖలనమై పోతుంది. కనుక ఆ స్థితి రాకుండా చూసుకోవడం కోసమే స్ట్రోకుల మధ్యలో ఆగాలని చెపుతున్నాము.

  మరీ ఎక్కువసేపు "రెస్టు తీసుకుంటే" అంగం మెత్తబడి పోతుంది. కనుక 5 సెకన్లు ఆగాలా? 10 సెకన్లు, అరనిముషమా...? అన్నది మీ అనుభవం లోంచి మీరే గ్రహించండి.

- ఇలా ఆపుతూ, సంచలిస్తూ ... మధ్యమధ్యలో భార్యని మీ మాటలతో, చేష్టలతో రెచ్చగొడుతూ ఆమెను పరాకాష్టకు తీసుకువచ్చి యిద్దరూ ఏకకాలంలో కాని, కొంచెం ముందు వెనుకలుగా కాని భావప్రాప్తి పొందవచ్చు..
- కొందరు స్త్రీలకి ఈ తాత్సారం నచ్చదు. రతి మొదలు పెట్టేక ఆపవద్దంటారు. స్పీడుగా చేస్తే కాని తమకి బావుండదంటారు. భర్త రెస్టు తీసుకోబోతే అతన్ని దగ్గరకి హత్తుకుంటూ, తనే కదలికలు చేస్తూ ఆ పొద్దని బతిమాలుతూ.... రతి కొనసాగించమని వత్తిడి చేస్తారు.

మీకు ఈ పరిస్థితి ఎదురవకుండా ఉండేందుకుగాను ముందుగానే ఆమెకి ఈ విధానమంతా వివరించి ఆమెను సిద్ధంచేయండి. తీరా రతి సమయంలో ఆమె మారాం చేస్తే మీరు చేసే ఈ ప్రయత్నమంతా "అసలు రతికి" ముందు చేసే "రిహార్సల్" లాంటిదనీ, కొద్ది నిముషాలు ఓపిక పడితే ఆమెకు కావలసినంత వేగంగానూ, కావలసినంత సేపూ రతి జరపగలరనీ' నచ్చచెప్పండి.

"సంగీత వాయిద్యాలను శృతి చేసుకోకుండా కచేరీ సాధ్యమవు తుందా?"

"కాళ్ళ కండరాలు పట్లు సడలేందుకు కాస్సేపు జాగింగ్ చెయ్యకుండా పందెగాడు పరుగుపందెంలో పాల్గొనగలడా?" అని అడగండి. మీరు చేసే ప్రయత్నం ఆమెను సుఖపెట్టడానికేనని అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. మరీ మూర్ఖురాలైతే తప్ప ఆమె తప్పకుండా సహకరిస్తారు.

నా సలహాకోసం వచ్చేవారికి తరచు నేనో ఉదాహరణ చెపుతుంటాను: మీరు ఎక్కడికో సైకిలు మీద బయలుదేరారనుకోండి. బయలుదేరినప్పటినుంచీ గమ్యం చేరే దాకా ఆపకుండా సైకిలు పెడల్ తొక్కుకుంటూ పోరు కదా! కాస్సేపు తొక్కుతారు. కాస్సేపు తొక్కడం మానేసి సైకిల్‌ని దొర్లనిస్తారు. ఎందుకని? సైకిల్ మీదా, దాని వేగం మీదా అదుపు కోసమూ, శరీరానికి శ్రమభారం తగ్గడం కోసమూ కదా? అది రతిలో అవసరం లేదా?

పోనీ స్కూటరో, కారో డ్రయివు చేస్తున్నారనుకోండి. ఏక్సిలరేటర్‌ని పెంచుతూ, తగ్గిస్తూ, క్లచ్ నొక్కుతూ, వదులుతూ, బ్రేకులు వేస్తూ.....

వెడతారు కదా! ఆ మెలకువలన్నీ రతిలో కూడా అవసరమేనని మీరీపాటికి అర్థం చేసుకుని ఉంటారనుకుంటాను.

ఈసారి ఈ వ్యాసాన్ని మరోసారి,అవసరమైతే ఇంకోసారి చదివి ఆచరణలో పెట్టండి. పట్టుదలగా ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి. విజయం మిమ్మల్ని ఎందుకు వరించదో చూదాం!

ఈ సందర్భంగా మరో శుభవార్త! శీఘ్రస్కలన సమస్యతో సతమతమవుతున్న మా పాఠకుల సౌకర్యార్థం మేము రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో "గ్రూప్ థెరపీ" నిర్వహిస్తున్నాము. వివరాలు ఆఖరు పేజీలలో!

4

బ్రహ్మచారులకూ, భార్యాదూరులకూ స్ఖలన నిగ్రహపద్ధతులు

శీఘ్రస్ఖలనం దాంపత్యసుఖానికి గొడ్డలి పెట్టు లాంటిది. కోట్లాది సంసారాల్లో యిది పెద్ద సమస్య. అనేక వివాహాలు ఈ స్వల్పకారణంవల్ల విచ్ఛిన్నమై పోయాయి. అతి త్వరగా స్ఖలించే పురుషుడివల్ల స్త్రీ సుఖపడదు. ఆ స్త్రీ దృష్టిలో అతను పనికిరానివాడే! ఆ అభిప్రాయం తప్పే కావచ్చుగాక! కాని దురదృష్టవశాత్తూ చాలామంది స్త్రీలు యిదే దురభిప్రాయం కలిగి ఉన్నారు. "'నీకు చేత కాదు' అని ఈసడించి నా భార్య విడిచిపెట్టి వెళ్ళి పోయింది" అని మాకు వ్రాసే పాఠకులెందరో ఉన్నారు.

వీరిని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ అధ్యాయంలో సలహాలు వ్రాస్తున్నాం. భాగస్వామికి దూరంగా ఉంటున్న వ్యక్తులు, భాగస్వామి సహకరించని వ్యక్తులూ ఈ సలహాలు పాటించి శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించవచ్చు. బ్రహ్మచారులు కూడా స్త్రీ సంపర్కం లేకుండానే పెళ్ళికి ముందు కొన్నాళ్ళు ఈ సలహాలను ప్రాక్టీసు చేస్తే పెళ్ళయ్యాక అతి త్వరలోనే స్ఖలనంపై ఆధిపత్యం సంపాదించ గలుగుతారు..

పెళ్ళికి ముందే శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించే పద్ధతులను ప్రాక్టీసు చేసే

పురుషులకి తమ సెక్సు సామర్థ్యంపై విశ్వాసం పెరుగుతుంది. భార్యలవల్ల అవమానానికి గురై, విడిచి పెట్టబడిన మగవాళ్ళు ఈ పద్ధతి ప్రాక్టీసు చేయటం మరీ మరీ అవసరం. ఆ పైన, పాడైన తమ కాపురాలను తామే చక్కదిద్దుకో గల్గుతారు. కనీసం ఆత్మవిశ్వాసంతో అందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

శీఘ్రస్ఖలనంతో బాధపడుతూనే భార్యలతో కాపురాలు చేస్తున్నవారు కూడా ముందుగా తమంత తాము ఒక్కరూ ఈ దిగువ విధానాలు ప్రాక్టీసు చేసి కొంత పురోగతి సాధించేక అప్పుడు భార్య సహకారం అర్థించడం ఉత్తమమని, అందువల్ల ఫలితాలు త్వరగా లభిస్తాయనీ డా॥ కెప్లాన్ అంటున్నారు..

అసలు విషయం

- ముందుగా మీ మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవటం నేర్చుకోవాలి. ఆదుర్దా, ఆందోళన, త్వరగా సాధించాలన్న ఆరాటం.. ఉంటే ప్రయోజనం ఉండదు.
- రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం.. (అవసరమైతే మధ్యాహ్నం కూడా) పావుగంట చొప్పున ప్రాణాయామం చేస్తూ ఉంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
- మీరు శీఘ్రస్ఖలన నిరోధం నేర్చుకునేటప్పుడు ఆరంభంలో అపజయాలు ఎదురవ్వచ్చు. "నాకు రాదు" "ఈ పద్ధతులన్నీ బూటకం" లాంటి దురభిప్రాయాలు ఏర్పరుచుకోకండి. పదిసార్లు క్రిందపడి మోకాళ్ళు కొట్టుకుపోకుండా నడక కూడా రాదు .
- మీకు హస్తప్రయోగం అలవాటు ఉంటే ఆ హస్త పయోగాన్ని తిట్టుకోకండి. అదే యిప్పుడు మీ పాలిట వరప్రసాదంలా పని చేస్తుంది. దాని సహాయం తోనే యిప్పుడు మీరు శీఘ్రస్ఖలనం జయించే పద్ధతులు నేర్చుకోబోతున్నారు.
- అయితే మీకు హస్తప్రయోగం అంటే భయంకాని, అయిష్టంకాని, అసహ్యమూ ఉన్నట్లైతే ఈ పద్ధతులు మీరు పాటించక పోవడం మంచిది.

పెళ్ళయ్యాక భార్యతో రతిలోనే ప్రాక్టీసు చేసుకోవచ్చు.

- హడావుడిగా ప్రాక్టీసు చేయద్దు. క్రమపద్ధతిలో చెప్పింది చెప్పినట్టుగా చేయండి. రెండు రోజులు ప్రాక్టీసు చేసి 15 రోజులు మానేసి... ఇలా యిష్టం వచ్చినట్టు చేయవద్దు. మేము చేప్పే పద్ధతుల పట్ల విశ్వాసం లేక పోయినా, క్రమశిక్షణతో వాటిని పాటించకపోయినా మీకు అసంతృప్తే మిగులుతుంది. ఈ పద్ధతులను రూపొందించిన మహనీయులకు అపకీర్తి వస్తుంది.
- రోజూ ప్రాక్టీసు చేయనవసరం లేదు. వారానికి 2-3 సార్లు చేస్తే చాలు. రోజూ ప్రాక్టీసు చేయగల శక్తి మీకు ఉన్నా "దయచేసి" వారానికి 2-3 సార్లకు మించి ప్రాక్టీసు చేయకండి. త్వరత్వరగా నేర్చేసుకోవాలన్న కోరిక సత్ఫలితం యివ్వదు.
- స్ఖలన నిగ్రహం నేర్చుకోవటం పూర్తయ్యేదాకా రతి కాని, హస్తప్రయోగం కాని చేయకండి.

విధానం

తొలిమెట్టు

ప్రశాంతంగా, ఏకాంతంగా ఉండే చోటూ, సమయమూ ఎంచుకోండి. ఎవరూ మీ ప్రశాంతతని భగ్నం చెయ్యకూడదు.

మీకు అలవాటైన పద్ధతిలో అంగాన్ని ప్రేరేపించటం మొదలు పెట్టండి. మీకు అలవాటైన వేగంతోకాక "కొద్దిగా" నెమ్మదిగా చేయండి. ప్రేరేపించుకునే కొద్దీ మీ అంగం లోంచి పుట్టుకుచ్చే సుఖానుభూతుల్ని ఆస్వాదించటంపై మనసు లగ్నం చేయండి.

ప్రేరణ పెరిగేకొద్దీ మీలో ఉద్రేకమూ, సుఖానుభూతులూ ఎలా యినుమడిస్తున్నాయో గ్రహించండి.

స్ఖలనమయ్యే దశవస్తే స్ఖలించెయ్యండి. ఫర్వాలేదు. కాని "స్ఖలనమైపో

బోతోంది" అని మీకు తెలిసిపోతుంది కదా. మీ శరీరం లోపల కలిగే ఏ మార్పుల్ని బట్టి మీరు ఆ విషయం గుర్తించ గలుగుతున్నారు? అది గ్రహించండి.

అనగా స్ఖలనం కాబోయే ముందరి క్షణాలను గుర్తించటం నేర్చుకోండి. ఇదే అన్నిటికన్నా ముఖ్యం.

2,3 సార్లు ప్రాక్టీసు చేసేసరికి ఈ అవగాహన ఏర్పడుతుంది. పూర్వం మీరు హస్తప్రయోగం చేసుకున్నది శరీరంలోని కామబాధ వదిలించుకోవడానికే కదా! కనుక అప్పుడు మీ దృష్టంతా స్ఖలించే వరకూ అంగాన్ని ప్రేరేపించటం మీదనే ఉండేది తప్ప, కామానుభూతుల్ని ఒకొక్కటిగా ఆస్వాదించే ఓపిక మీకుండేది కాదు.

ఇప్పటికీ అప్పటికీ ఇదే తేడా!

రెండోమెట్టు

రెండు మూడుసార్లు పై విధంగా ప్రాక్టీసు చేసి "స్ఖలించబోయే ముందరి క్షణాలు" గుర్తించటం మొదలు పెట్టాక ఈసారి మీ అంగాన్ని స్ఖలించే వరకూ ప్రేరేపించడం మానండి. ఉద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకునే దాకా మాత్రమే ప్రేరేపించి, స్ఖలనం కాబోతోందన్న "గ్రహింపు కలిగిన తక్షణం" ప్రేరణ ఆపెయ్యండి. స్ఖలనం ఆగిపోతుంది. (ఆగకపోతే విచారించకండి. నెక్స్ట్ టైం బెటర్ లక్).

కొద్ది సెకన్లు విరామం యిస్తే ఉద్రేక తీవ్రత తగ్గుతుంది. స్తంభనం త గ్గిపోయేంతసేపు మాత్రం ఆగిపోకండి. ఉద్రేక "తీవ్రత" తగ్గగానే మళ్ళీ అంగాన్ని ప్రేరేపించటం మొదలు పెట్టండి. స్ఖలన సమయం దగ్గరపడగానే మళ్ళీ ఆగిపోండి. ఇలా 3 సార్లు ప్రాక్టీసు చేసి యిక ఆ రోజుకి స్ఖలించెయ్యండి.

రెండుమూడు రోజుల కొకసారి చొప్పున మరో 3,4 సార్లు ఈ విధంగా ప్రాక్టీసు చేస్తే మీకు స్ఖలనాన్ని ఆపుకోవటంలో కొద్దిగా నేర్పు కలుగుతుంది. 10-15 సార్లు ప్రాక్టీసు చెయ్యాల్సి వచ్చినా సందేహించకండి. స్ఖలనం కాబోయేముందరి క్షణాలను గుర్తుపట్టి, తక్షణం అంగ ప్రేరణ ఆపుచేయటం

అలవాటయ్యే వరకూ తరువాతి ఎక్సర్‌సైజు జోలికిపోవద్దు. ఈ మొత్తం ఎక్సర్‌సైజులో అంగప్రేరణ నుంచి కలిగే సుఖానుభూతులను అనుభవించడం మరిచిపోకండి. కాఫీ గడగడ తాగెయ్యటానికీ, రుచిని ఆస్వాదిస్తూ సేవించడానికీ (సిప్‌చేయడానికీ) తేడా లాంటిదే యిదీను.

మూడో మెట్టు

ఈసారి చేసే ప్రాక్టీసులో సబ్బు నురగ ఉపయోగించండి. అంగానికి సబ్బునురగ పట్టించి చేతులను వెచ్చటి సబ్బునీళ్ళలో వెచ్చజేసుకుని అంగాన్ని ప్రేరేపించుకోవటం మొదలు పెట్టండి. స్ఖలన సమయం ఆసన్నం కాగానే ప్రేరణ ఆపుచెయ్యండి.

సుమారు 3 నిముషాలపాటు మీరు ఆపవలసిన అవసరం లేకుండా ఏకధాటిగా ప్రేరణ చేసుకోగలిగే స్థాయికి చేరుకున్నాక తరువాతి స్టెప్‌కి వెళ్ళండి. (గడియారంలో టైం చూడకండి. సమయం అంచనా వేసుకోండి చాలు). ఒకవేళ 3 ని.కన్నా ముందుగానే స్ఖలనమైపోతూంటే విచిరించకండి. స్ఖలనం వల్ల మీకు కలిగే సుఖనుభూతిని ఆనందించాలే తప్ప, త్వరగా అయిపోయిందని ఈ సమయంలో విచారించకూడదు

సబ్బు నీటికి బదులు కొబ్బరినూనె కాని వేజ్‌లిన్ కాని ఉపయోగించవచ్చు.

నాల్గవ మెట్టు

పూర్తిగా ఆగి పోకుండా వేగం బాగా తగ్గించటం ద్వారా స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించే దశయిది.

ఇంతకు ముందులాగే సబ్బు నురగకాని, వేజ్‌లైన్ కాని ఉపయోగించి అంగాన్ని ప్రేరేపించు కోండి.

ఉద్రేకం పరాకాష్టకు చేరుకుని స్ఖలనం కాబోతున్న క్షణాలు ఆసన్నమైనప్పుడు అంగాన్ని ప్రేరేపించుకోవటం ఆపకండి. ప్రేరణ వేగం బాగా తగ్గించండి దాదాపు ఆగిపోయినంత నెమ్మదిగా ప్రేరేపించండి. ఉద్రేకం తగ్గేక మరలా అంచలంచెలుగా ప్రేరణ వేగంపెంచుతూ ప్రేరణ మొదలు

పెట్టుకోండి. ముఖ్యంగా భాగస్వామితో రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు భర్త రతి సంచలనాలు ఆపేసి, కదలకుండా ఉండిపోతే చాలామంది స్త్రీలు యిష్టపడరు. ఈ విధానం ఆ సమస్యను నివారిస్తుంది. అయితే మొదటి 3 దశల్లోనూ విజయం సాధించేకనే 4వ దశలో విజయం సాధించడం సాధ్యమౌతుంది.

అయిదవ మెట్టు

రతి చేస్తూ ఉన్నా , అంగాన్ని చేత్తో ప్రేరేపించుకుంటూ ఉన్నా... మీలో ఉద్రేకాన్ని అధికస్థాయిలో ఉంచుకోగలగడం ముఖ్యం!

అదేమిటి? అనిపించవచ్చు. చెపుతున్నా!

మీ మనసులోని కామోద్రేకస్థాయి తక్కువగా ఉందనుకోండి. భావప్రాప్తి, స్ఖలనం త్వరగా కలగవు. అంతేకాదు, అంగస్తంభనం కూడా బలంగా ఉండదు! ఇంకేమిటి ఉపయోగం?

పోనీ, ఉద్రేకం తీవ్రంగా ఉందనుకోండి! స్తంభనం ఫస్ట్‌క్లాస్‌గా ఉంటుంది.సరే! కాని, భావప్రాప్తి చటుక్కున కలిగేస్తుందే!

"కనుక ఉద్రేకం మధ్యస్తంగా ఉంటేమంచిది." అని ఉభయతారకమైన సలహా చెపుదామంటే మధ్యస్తమైన కామోద్రేకం వల్ల మజా ఉండదు!

మరెలాగ?

ఇది వివరించే ముందు ఒక్క విషయం అర్థం చేసుకుందాం! మనసులో కామోద్రేకం ఏమాత్రం లేని దశని '0' (జీరో) దశ అనుకుందాం! భావప్రాప్తి కలిగే క్షణాలలో ఉన్న అత్యధిక కామోద్రేకం 100% అనుకుందాం!

మీరు హస్తప్రయోగం చేస్తున్నా, రతిలో సంచలనాలనిస్తూ ఉద్రేకం పెంచుకుంటున్నా గాని మీరు మీ ఉద్రేకాన్ని సుమారు 60-70 శాతం వరకూ చేరుకోనివ్వవచ్చు. అంతకంటే ప్రేరణ కాని, రతి వేగంకాని ఎక్కువై మీ మనసులోని ఉద్రేకం 80-85 శాతం స్థాయికి చేరుకుందా, అది చటుక్కున మీ అదుపుతప్పి స్ఖలనమైపోతుంది (అనగా మీ ప్రమేయం లేకుండా 100% ఉద్రేక స్థాయికి దుముకుతుంది)

అలాకాక మీరు మిమ్మల్ని 30-40 శాతం ఉద్రేకం పొందేవరకే ప్రేరేపించుకుంటే అది రతి విఫలమవటానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కనుక ఉద్రేకం 60-70% కి చేరుకోవడానికి మీరు ఎంత వేగంగా, ఎంత గాఢంగా స్ట్రోకులివ్వాలో లేక ఎంత మానసికోద్రేకం పొందాలో అంతవరకే ప్రయత్నించాలి. ఉద్రేకం ఎక్కువై పోతుంటే సంచలనాలవేగం (లేదా ప్రేరణ స్థాయి) తగ్గించాలి. ఉద్రేకం తగ్గుతుంటే వేగం పెంచుకోవాలి.

ఈ నైపుణ్యం ఆరంభంలోనే వచ్చెయ్యదు. కనుకనే దీన్ని 5వ మెట్టుగా చెప్పాను.

ఈ థియరీ చదవడానికి పాఠకులు కొందరికి బోర్ కొట్టొచ్చు. కాని కొద్దిమంది పాఠకులు మేము చెప్పిన విధానాలు ప్రయోగించి చూసి-

"డాక్టరు గారూ! మీరు చెప్పినట్టు రతి సంచలనాలు, ఆపి, ఆపి చేస్తూ ఉంటే శీఘ్రస్ఖలనం కంట్రోలు కావడానికి బదులు అంగం మెత్తబడిపోతోందండీ"- అని ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు.

పైన చెప్పినట్టుగా వీరు తమ ఉద్రేకస్థాయిని గ్రహించి ఉద్రేకం పెరగడానికి కృషి చేసుకోవాలి. ఒకవేళ భాగస్వామి నిర్లిప్తత, సహాయ నిరాకరణ ఆటంకమైతే ఆమె సహకారాన్ని పొందే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. సెక్సు థెరపిస్టు సలహా, సహాయాలు కూడా కోరవచ్చు.

5

తొలిరాత్రి భయాలు

త్వరగా యింద్రియం పడిపోవటాన్ని చాలా మంది చేతకానితనంగా భావించుకుంటారు. పెళ్ళి చేసుకోవడానికి జంకుతారు. పెద్దలు మెడలు వంచి పెళ్ళికుదిరిస్తే అక్కణ్ణుంచి శోభనంరాత్రిని తలుచుకుంటూ వణికిపోతుంటారు.!

అలాంటివారికి శీఘ్రస్ఖలనం విషయంలోనూ, నూతన్న వధువుతో ప్రవర్తించవలసిన విషయంలోనూ కొన్ని సూచనలు ఇస్తున్నాం. (ఇది తొలిరాత్రి గురించిన పాఠం కాదు కనుక "అన్ని" అంశాలనూ చర్చించటం వీలుకాదని మనవి!)

"నాకు త్వరగా స్ఖలనం అయిపోతుంది. నువ్వు ఏమనుకోకు" అని ఏ మగవాడూ భార్యతో చెప్పుకోలేడు. చెప్పుకుంటే ఆ నూతన్న స్త్రీ దృష్టిలో చులకనై పోవచ్చుకూడా! (ఆవిడకి శీఘ్రస్ఖలన సమస్య గురించి సరైన అవగాహన ఉంటే తప్ప!)

అయితే వధూవరుల మధ్య పూర్వ పరిచయం, స్నేహం, ఒకరి పట్ల ఒకరికి అప్పటికే బాగాపెరిగిన ప్రేమాభిమానాలు ఉంటే శీఘ్రస్ఖలనం గురించి భర్తలు తమ భార్యలకి ముందే చెప్పి ఉంచుకోవచ్చు. నష్టం లేదు. మగవాళ్ళం దరిమల్లే తమకీ శీఘ్రస్ఖలనం అవుతుందనీ అది అదుపులోకి రావడానికి

కొంత సమయం పడుతుందనీ ఈలోగా ఆందోళనకీ, అసంతృప్తికీ లోనుకావద్దనీ ఆమెకు చెప్పవచ్చు. అలాచెపితే మీ మనసు భారం తగ్గిపోతుంది. రతిలో ప్రశాంతంగా పాల్గొన గల్గుతారు. సంతృప్తి పరచలేక పోతే ఆమె ఏమనుకుంటుందో అనే బాధ ఉండదు.

కాని, పూర్వపరిచయం లేని వధువుతో అలా చెప్పటం కష్టం! మంచిది కాకపోవచ్చు కూడా! అలాంటప్పుడు తెలివి ఉపయోగించి నేర్పుగా వ్యవహరించాలి. ఆ సలహాలే యిప్పుడు చెపుతున్నా!

- శృంగారానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత యివ్వండి. తీపి కబుర్లతో, శృంగార చేష్టలతో, పొగడ్తలతో, బాహ్య ప్రేరణతో ఎక్కువ సమయం గడపండి. దీనివల్ల ముందుగా మీ మనసులో టెన్షన్ తగ్గుతుంది. తదనంతరం రతిలో పాల్గొంటే ఆమె కూడా "మీ అంత త్వరగానూ" భావప్రాప్తి పొందే అవకాశం మెరగవు తుంది. కనీసం ఆమెకు లభించిన మానసిక తృప్తి వల్ల శారీరక అసంతృప్తి పెద్దగా బాధించదు.
- ఆమెను సంతృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దాతో సూటిగా రతిలో దిగి, యాంత్రికంగా రతి నిర్వహించకండి. శృంగారానికి, అనురాగ వ్యక్తీకరణకీ ప్రాముఖ్యత తగ్గించకండి. అలాచేస్తే ఆడవాళ్ళు నిరుత్సాహపడతారు. మీ శీఘ్రస్ఖలనం కన్నా వారిని ఇదే ఎక్కువ నిరుత్సాహ పరుపస్తుంది.
- ఎంత త్వరగా అంగప్రవేశం చేసేద్దామా అని ఆరాటపడకండి. తాము పూర్తిగా ఉద్రేకం పొందకుండా లోపలికి దూరిపోదామనుకునే మగవాణ్ణి స్త్రీలు హర్షించరు.
- ఆమెను రెచ్చగొడుతూ, మీరు ఉద్రేకపడుతూ ప్రణయకళలో పాల్గొంటున్న సమయంలో మీ అంగాన్ని ఆమె శరీరానికో, పరుపుకో వేసి రుద్దకండి. అలా చేస్తే మీ ఉద్రేకపు పాదరస మట్టం రయ్యిమని పెరిగి పోతుంది.
- ఒకవేళ బాగా ఉద్రేకపడిపోతే ఆ సమయంలో అంగప్రవేశం చెయ్యకండి. త్వరగా స్ఖలనమైపోతుంది.

- తీరా ప్రవేశించాక యంత్రంలా దంపుడు మొదలు పెట్టకండి. మీ భార్యతో కబుర్లు చెప్తుతూ, ఆవిడతో మీరు పంచుకుంటున్న ఆనందాన్ని పొగుడుతూ మీ మైండ్‌నీ, ఆవిడ మైండ్‌నీ కాస్సేపు డైవర్టు చెయ్యండి. యోని లోపలి వెచ్చదనాన్నీ, తేమనీ...యోని లోపల అంగం ప్రవేశించిన సమయంలో కలుగుతున్న సుఖానుభూతుల్నీ ఆస్వాదించండి. ఆమెని కూడా ఆస్వాదించమనండి. ఆమెకి చెప్పండి. 'ఇలాగే ఎన్ని గంటలైనా ఉండిపోతే ఎంత బావుండును? అనుకుంటున్నా' అని చెప్పండి, సంతోషిస్తుంది. మీరింకా రతి మొదలు పెట్టకపోవడానికి కారణం ఏమిటా అని ఆవిడ కారణాలు అన్వేషించకుండా, మిమ్మల్ని రతికి తొందర పెట్టకుండా ఈ చిలకపలుకులు ఉపయోగపడతాయి.

  ఈలోగా మీ ఉద్రేకం అదుపులోకి వస్తుంది.. 80% నుంచి 60%కి తగ్గుతుంది. ఇంకా తగ్గిపోక మునుపే రతి సంచలనాలు మొదలు పెట్టండి. "అభిసారిక విధానం"లో మేము చెప్పిన విధంగా ఆపుతూ, ఆపుతూ సంచలనాలివ్వండి!

- కళ్ళుమూసుకుని స్టార్ట్, స్టాప్, స్టార్ట్, స్టాప్ అనుకుంటూ యాంత్రికంగా ఆపి ఆపి రతి చేస్తే మీకూ సంతోషముండదు. ఆమెకీ ఉండదు. కనుక మీరు సంచలిస్తున్నా, ఆపుతున్నా, వేగం తగ్గిస్తున్నా...అందులో కొంటెదనం కనపడాలి. ఆమెను టీజ్ చేస్తున్నట్టు (కవ్విస్తున్నట్టుగా) ఉండాలి. మీరు గ్రహించినా, గ్రహించకున్నా మీ భార్య మాత్రం తప్పక ఆనందిస్తారు.

  ఇన్నిరకాలుగా మీరు ప్రయత్నం చేసినా మీ ఉద్రేకం చరమస్థాయికి చేరుకుని స్ఖలనం అయిపోయే స్థితి వచ్చేస్తుందనుకోండి! వెంటనే అంగం బయటకు తీసేసి, ఒక్కక్షణం ఊపిరి విడిచి, ఆమె కామకేంద్రాలను ప్రేరేపించండి. ఇవన్నీ మీకొంటె చేష్టలుగానే భావించి ఆమె ఆనందిస్తారు. రతి మానవద్దని మారాం చేస్తారు. చెయ్యనివ్వండి. ఆమె రతికి మారాం చేసేకొద్దీ ఆమెను ఏడిపించ గోరినట్టు మీరు ఆమె కామకేంద్రాల్ని ప్రేరేపించటం మీదనే శ్రద్ధ వహిస్తూ... మీ ఉద్రేక

స్థాయి తగ్గేంత వరకూ గడిపెయ్యండి. ఉదాహరణకు మీరామె పాలిండ్లు నిమురుతున్నారనుకోండి! వాటిని పొగడండి. ఆమె నాభి ప్రాంతాన్ని చుంబిస్తున్నారనుకోండి, లేదా యోనిశీర్షాన్ని ముద్దాడుతున్నారో, కామ పీఠపు వెంట్రుకలను నిమురుతున్నారో అనుకోండి—ఈపని మిమ్మల్నెంత ఉద్రేక పెడుతోందో వర్ణించండి.

మీరిలా చేస్తూ తీపికబుర్లు చెపుతూ ఉంటే మీ శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అణుచుకోవడానికి మీరు అవస్థ పడుతున్నారని ఆమె అనుకుంటుందా? అనుకోరు సరికదా మీరెంత గొప్ప రసికులోనని మురుస్తుంది కూడా!

చిన్న చిన్న బలహీనతలను తెలివి తేటలతో కప్పిపుచ్చుకునే ఈ నంగనాచితనమే మీకు చేతనవ్వాలి!

- ఒకొక్క స్త్రీతో ఏం జరుగుతుందంటే మీరు అంగప్రవేశం చేసిన వెంటనే ఆమె కూడా విపరీతమైన పరవశానికి లోనై మెలికలు తిరుగుతుంది. వింత కదలికలు చేస్తుంది. మూల్గుతుంది!

  ఇవన్నీ మీలో ఉద్రేకాన్ని వెల్లుబికించి స్ఖలనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి స్త్రీ మీకు భార్యగా లభిస్తే శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడానికి మీరు చేసే ప్రయత్నాలు సాగవు. అలాంటప్పుడు స్త్రీని ప్రణయకళతో పరవశింప జేసాక నాలుకతోనో, వ్రేళ్ళతోనో యోనిశీర్షాన్ని ప్రేరేపించడం ద్వారానో, అంగుళీరతం ద్వారానో ముందే భావప్రాప్తి కలిగించడం మంచిది. ఆ తరువాత మీరు రతి నిర్వహిస్తూ నిగ్రహం సాధించడానికి ఏయే ప్రయత్నాలు చేసినా ఆమె నిరోధించదు. ఇబ్బంది పడదు.

- ఆమె హావభావాలు, కదలికలు మీలో ఉద్రేకాన్ని పరాకాష్ఠకు తెచ్చి మీకు స్ఖలనం అయిపోతే సిగ్గుపడకండి. దర్జాగా స్ఖలించండి. మీలో కలిగే ఆనంద తరంగాలను ఆస్వాదించండి. ఆమె ఏమనుకుంటుందో అని ఆలోచించకండి. ఇవ్వాళా రేపూ యిలా జరిగినా, మరికొద్ది రోజుల్లో మిమ్మల్ని మీరు నిగ్రహించుకోగలరని గుర్తుంచుకోండి.

- ఊరికే అవమానపడిపోయి అతిగా క్షమాపణలు చెప్పెయ్యకండి. అది

మంచిదికాదు. సిగ్గు, అవమానాలు మీలో కనబడే కొద్దీ ఆమె మిమ్మల్ని అసమర్థునిగా భావిస్తుంది.

అలా అని మీకేమీ పట్టనట్టూ ప్రవర్తించకూడదు. అది ఆమె పట్ల అపచారం అవుతుంది. ఆమె అందచందాలు చూస్తే మతిపోతోందనీ, ఉద్రేకం కట్టలు తెంచుకుని నిగ్రహించుకోలేక పోతున్నానని నవ్వుతూ చెప్పండి. రాబోయే రతుల్లో క్రమేణా మనసుని నిగ్రహించుకుని ఆమెకి న్యాయం చెయ్యగలరని చెప్పండి.

స్ఖలించిన వెంటనే అంగం తీసేసి పక్కకి తిరిగిపోకండి. మీ శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల కంటే మీరిలా ఎడమొహంగా ప్రవర్తిస్తేనే ఆమె ఎక్కువ బాధపడుతుంది. కొందరు పురుషులు రతి అయిపోయిన వెంటనే లేచివెళ్ళి కడిగేసుకుని ఏ పేపరో, పత్రికో పట్టుకుంటారు. లేదా టి.వి. ముందు చతికిలబడతారు. ఇవి చాలా తప్పు. ఆమె శరీరాన్ని పాయిఖానాలా వాడుకున్నట్టే! అవసరం అయిపోగానే దులుపుకుని లేచిపోయినట్టే!

స్త్రీల మనస్సు యిలాంటి చర్యలవల్లనే గాయపడుతుంది.

అంగం ఎంత గట్టిగా స్తంభించింది? ఎంత పొడవుగా ఉంది? ఈమెకు తగుదునా? శాటిస్‌ఫై చెయ్యగలనా? యింత లూజుగా ఉందేమిటి? నాకు చేతకాకపోతే పక్కవాడితో సంబంధం పెట్టేసుకుంటుందేమో... లాంటి ఆలోచనలు చాలా ప్రమాదకరం సుమా! వాటిని రానివ్వకండి.

స్త్రీలు బీజవాహికలో రతి జరిపితేనే తృప్తి పడతారని చాలా మంది భ్రమపడతారు. అందుకే ఎంతసేపూ అంగం కొలతల గురించి బెంగపడుతూ ఉంటారు. కాని నూటికి 25 మంది స్త్రీలు మాత్రమే కేవలం బీజవాహికా రతివల్ల తృప్తి పడగలరు. మిగతా 75 మందికీ ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో యోనిశీర్ష ప్రేరణ అవసరం.

కనుక మీ రతివిధానాల్లో శృంగార కలాపాల్లో యోనిశీర్ష ప్రేరణ ఉండటం ముఖ్యం. అయితే ప్రేరణ ఏ అవయవంతో, ఏ రకంగా చెయ్యాలి? ఎంత ఒత్తిడి, వేగం ప్రయోగించాలి? ఏ భంగిమ మంచిది? ఏ సమయంలో

అది సత్ఫలితాలిస్తుంది? లాంటి విషయాలు ఎవరికివారు అనుభవం నుంచి గ్రహించాలి.*

- కొందరు స్త్రీల విషయంలో భర్తలు యింద్రియ నిగ్రహం సాధించినా వారి భార్యలకు భావప్రాప్తి లభించదు. ఇందుకు కారణం వారి కామోద్రేకం పరాకాష్ఠకు లేరలేకపోవడమే. యోని శీర్షానికి మంచి ప్రేరణ లభించే రతివిధానాన్ని ఎన్నుకోవటం మంచిది. కేవలం మీరు ఇంద్రియ నిగ్రహం సాధిస్తే ఫలితం ఉండదు.
- ఆఖరుగా ఒక్క మాట! బెడ్‌రూంలో ఆమెను సంతృప్తి పరచడానికి మీరెంత ఆరాట పడతారో, ఎన్నిపాట్లు పడతారో బెడ్‌రూం బయట కూడా-అంటే దైనందిన వ్యవహారాలన్నిటిలోనూ ఆమెను సంతోష పరిచేందుకు ప్రయత్నం చేయండి.

అన్ని విధాలా సంతోషపడిన స్త్రీ మిమ్మల్ని అన్ని విధాలా సంతోష పెడుతుంది కూడా! అదీగాక శీఘ్రస్ఖలనమో మరో సమస్యో మీకు ఉంటే... మీరు ఆమె దృష్టిలో సంపాదించుకున్న ప్రేమాభిమానాల వల్ల అలాంటివేవీ ఆమెకు సమస్యల్లా కనపడవు. వాటిని ఆమె పట్టించుకోదు. మీరు తీరిగ్గా "విద్య"లన్నీ అభ్యసించి 'సంసార రాజు' ననిపించుకోవాడానికి కావలసినంత సమయం ఆమె మీకిస్తుంది!

Your wife is your life; the light of it !

---

* దాంపత్య సౌఖ్యం, దాంపత్య రహస్యం చదవండి.

6

భార్యాభర్తల పొరపాట్లు–పరిష్కారాలు

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి!

- మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నించండి! శీఘ్రస్ఖలనం జయించాలన్న పట్టుదల మీకుండాలి. మేము చెప్పిన కార్యాచరణ విధానాలన్నిటినీ మనస్ఫూర్తిగా ఆచరించాలి. అందుకోసం మీరు సమయం వెచ్చించాలి. అర్ధాసక్తితో, చూద్దాంలే అన్నట్టు ప్రయత్నించకూడదు.
- మేము చెప్పిన విధానాలను క్రమం తప్పకుండా రెగ్యులర్‌గా ఆచరించాలి. అప్పుడప్పుడు, జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడు ప్రాక్టీసు చేస్తూ ఉంటే చాలదు.... ఆ వంకా ఈ వంకా వెతుక్కొని మధ్యలో ఎగనామం పెట్టకూడదు.
- వరసక్రమంలోనే ఈ పద్ధతులు నేర్చుకోవాలి. మధ్యలో కొన్ని స్టెప్పులు వదిలేసి ముందుకు వెళ్ళిపోకూడదు. త్వరగా నేర్చేసుకోవాలన్న ఉబలాటం పనికిరాదు.
- పాత అలవాట్లు ఓపట్టాన మారవు. ఆ విషయం అర్ధంచేసుకుని, నిదానంగా కొత్తపద్ధతుల్లోకి మారాలి. నిరాశ పడిపోకూడదు.
- ఎంతసేపు నిగ్రహించుకోగలిగాను? ఎన్ని స్ట్రోకులు యివ్వగలిగాను?

అని మీ పనితనాన్ని రతిసమయంలో కొలుచుకోకండి. అది కామోద్రేకంపై నీళ్ళు జల్లుతుంది. మీలో కలిగే కామానుభూతులు, సుఖానుభూతులను ఆనందించడంలోనే లీనమవ్వండి.

- స్ఖలనం ప్రారంభం కాబోతున్న తొలి సూచనను మీరు గ్రహించగానే రతి (లేదా, ప్రేరణ) ఆగిపోవాలి. "మరో రెండు మూడు స్ట్రోకులు" అశ్రద్ధ చేస్తే స్ఖలనాన్ని నిగ్రహించుకోవటం ఇంక సాధ్యం కాదు.
- స్టాప్-స్టార్ట్ విధానంలో ప్రేరణ (లేదా రతి) ని మరీ ఎక్కువసేపు నిలుపు చెయ్యకూడదు. అలా చేస్తే అంగం మెత్తబడిపోయి ఇంక ఎక్సర్‌సైజు కొనసాగించడం కష్టమవుతుంది. మీ కామోద్రేకం మరీ ఎక్కువ స్థాయి నుంచి తగ్గి, మీ అదుపులో కొచ్చేసరికి మరలా ప్రేరణ (లేదా రతి) ప్రారంభించాలి.
- స్టాప్‌స్టార్ట్ విధానంలో ప్రేరణ ఆపుచేసిన తర్వాత, ఉద్రేకం తగినంత తగ్గకమునుపే మళ్ళీ మొదలు పెట్టకూడదు. అలా చేస్తే స్ఖలనం త్వరగా అయిపోతుంది. టెక్నిక్ పని చెయ్యలేదన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది.
- రతి చేస్తూ స్టాప్ స్టార్ట్ ప్రాక్టీసు చేస్తున్న వారు రతి ఆపుచేసినప్పుడు అంగాన్ని యోనిలోపలే ఉంచి నిశ్చలంగా ఉండిపోవాలి తప్ప, అంగాన్ని బయటకు తీసెయ్యకూడదు.
- మీ భాగస్వామిని మీ చేతులు, పెదవులు మొదలగు వాటితో ప్రేరేపిస్తున్నప్పుడు మీ అంగాన్ని ఆమె శరీరానికో, పరుపుకో వేసి రుద్దకూడదు. దీనివల్ల మీ ఉద్రేకం పెరిగిపోతుంది.

భాగస్వామి విషయంలో చేయకూడని పొరపాట్లు

- మీ భార్యతోనే మేము చెప్పిన టెక్నిక్‌లన్నీ ప్రాక్టీసు చెయ్యండి. ప్రశాంత వాతావరణంలోనే ప్రాక్టీసు చెయ్యండి. అపరిచితుల వద్ద, పరస్త్రీలతోను శీఘ్రస్ఖలనం జయించే విధానాలు ప్రాక్టీసు చేయవద్దు.
- మీ భార్య పడకగదిలో, శృంగారంలో, రతిలో మీతో సరిగా సహకరించని

వ్యక్తి అయితే ఆమెతో మీరు స్టాప్-స్టార్ట్ విధానాలు నేర్చుకోలేరు. చిరాకు, కోపం, అసహనం, సహకారలోపం, నిర్లిప్తత... ఇవన్నీ శీఘ్ర స్ఖలనంపై అదుపు సాధించే మీ ప్రయత్నానికి అవరోధాలే! కనుక ముందుగా ఆమె వైఖరిని మార్చాలి. యిద్దరూ కలిసి మమ్మల్ని స్వయంగా సంప్రదించండి.

- మీరు శీఘ్రస్ఖలన సమస్యని జయించడానికి స్టాప్‌స్టార్ట్ వగైరా ఎక్సర్‌సైజులు మొదలు పెట్టేముందు భార్యకు అంతా వివరంగా చెప్పి ఆమె సహకారాన్ని అర్థించాలి. ఆమె ప్రమేయం, సహకారం లేకుండా మీ అంతటమీరే ఆమె వద్ద శీఘ్రస్ఖలనం జయించలేరు. అలాంటి ప్రయత్నం ఫలించదు.
- మీ మనసుని ఆమెతో పంచుకోలేకపోయినా, ఆమె మనసుని, గోడుని మీరు అర్థం చేసుకోలేకపోయినా... అందుకు తగిన ప్రయత్నమైనా మీరు చెయ్యకపోయినా... అలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు మీ భార్యవద్ద శీఘ్రస్ఖలనం జయించలేరు.
- ఆమె పట్ల మీకు ప్రేమాభిమానాలు లేవనుకోండి. ఉన్నా వాటిని ఆమె హృదయం పరవశించేలా మీరు వ్యక్తం చెయ్యరనుకోండి. అలాంటపుడు "నేను త్వరగా అవుటయి పోకుండా కొన్ని పద్ధతులు ప్రాక్టీసు చేస్తాను, నీసహకారం నాకు కావాలి!" అని మీరు కోరినా పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. ఆవిడ అర్ధాసక్తితోనే పాల్గొంటారు.
- యాంత్రికంగా రతి జరపొద్దు. మీరు యంత్రంలా రతి చేస్తున్నారన్న భావం మీ భార్యకు కలిగితే మీ శీఘ్రస్ఖలనం మాట ఏమోగాని, ఆమె మూడ్ మొత్తం చెడిపోతుంది.
- రతి ముగిసేక అమ్మయ్య అనుకుని అటు తిరిగి పడుకోకండి. తనను "వాడుకుని వదిలేసినట్టు" అవమాన పడుతుంది మీభార్య. తన పట్ల తిరస్కారభావంగా ఫీలవుతుంది.
- మీరెన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా మీకు శీఘ్రస్ఖలనమై పోతుంటే

ఆమెను అనునయించండి లేప్పు, ఊ క్షమాపణలు చెప్పేయ్యకండి. నేరస్థుడిలా తలవంచుకుని ఉండిపోవటం మొదలు పెడితే మీలో ఆత్మ విశ్వాసం రానురాను చచ్చిపోతుంది. ఆపైన శీఘ్రస్ఖలనం జయిద్దామన్న ప్రయత్నంకూడా మీరు గట్టిగా చెయ్యలేక పోవచ్చు.

- త్వరగా అవుటయిపోతే అవమానపడి పోవద్దు. మిమ్మల్ని మీరు తిట్టుకోవద్దు. అసహ్యించు కోవద్దు. మీ భార్య ఎదురుకుండా ఇలాంటి వన్నీ మీరు చేస్తే ఆమె మూడ్ కూడా చెడిపోతుంది. మీ గురించి మీరు ఏర్పరుచుకునే తక్కువ అభిప్రాయమే ఆమెకు కూడా ఏర్పరిచిన వారవుతారు. ప్రస్తుతానికి రతిలో తృప్తి పరచలేకపోయినా ఇతరత్రా సంతోష పెట్టండి. మీ పట్ల వ్యతిరేక భావం ఏర్పడదు.
- ఆమెను 'సుఖపెట్టి పారెయ్యాలని' తెగ ఉబలాటపడిపోవద్దు. అది మీ డ్యూటీకాదు. ఇద్దరూ కలసి సేద్యం చేస్తూ ఎవరిసుఖాన్ని వారు పండించుకోవాలి. ఆ ప్రయత్నంలో ఒకరికొకరు సహకరించుకోవాలి. అంతేకాని మిమ్మల్ని సుఖపెట్టడం మీ భార్య డ్యూటీ కాదు; ఆమెను సుఖపెట్టడం మీ డ్యూటీ కాదు! అందుకు విరుద్ధంగా మీరు మీ మగతనం చూపించాలని ఆరాట పడితే..... ఆ ఆరాటమే మీ వైఫల్యానికి కారణ మవుతుంది.

మీరెంతసేపూ రతిలో మీకు కలుగుతున్న ఆనందానుభూతుల్ని పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదిస్తూండాలి. అందులోనే మనసు లీనం చెయ్యాలి.

- మీరు శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడానికి స్టాప్‌స్టార్ట్ నేర్చుకుంటారో, మరేం చేస్తారో మీ యిష్టం. కాని ఆ ప్రయత్నంలో ఆమెను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఏ రోజునైనా మీ ప్రాక్టీసు పూర్తయ్యాక కాని మొదలు పెట్టక మునుపే గాని (ఆమె అవసరాన్నీ, స్వభావాన్నీ బట్టి)- ఆమెకు యోనిశీర్ష ప్రేరణ, అంగుళీరతం మొ॥ పద్ధతుల్లో భావప్రాప్తి కలిగించటం మంచిది. దీనివల్ల అసంతృప్త కామం ఆమెను వేధించదు. కనుక మీకు సహకరిస్తారు.

- మీ ప్రయత్నంలో ఆమె మీకు ఎంతో కొంత సహకరిస్తూ ఉంటారు. ఆమె సహకారాన్ని మీరు హర్షించాలి. మెచ్చుకోవాలి. అది ఆమెను సంతోషపరచడమే కాదు. మున్ముందు మీకు మరింత సహకారమిప్పిస్తుంది. ఆమె మీకిచ్చే సహకారం తన అవసరం కోసమే కాదు, మీ సంతోషం కోసం కూడానని మరచిపోకండి.
- బెడ్‌రూంలో పొగిడీ, మెచ్చుకుని, గది బయటకొచ్చేక మీరు ఏమీపట్ట నట్టూ, అంటీముట్టనట్టూ, యాంత్రికంగానూ ప్రవర్తిస్తే అది ఆమెను గాయపరుస్తుంది. మనసులో అభిమానం ఉంటేనే కదా ఎవరైనా మీకు సహకరిస్తారు.
- అక్రమ సంబంధాలకు పాల్పడొద్దు. చుట్టూరా ఎన్నో ప్రలోభాలుంటాయి. మీరు కల్పించుకునేవీ, మీకు ఎదురొచ్చేవీ కూడా! వేటికీ లోనుకావద్దు.
- మీ భార్యలో కోరికలు చంపేసే పనులేమీ చెయ్యొద్దు. నోట్లో సిగరెట్ కంపు, పళ్ళుతోమని కంపు, సారా, బ్రాందీ వగైరాల కంపూ, పొగాకు వాసన, కారాకిళ్ళీ వాసన, యిష్టం లేని సెంట్లు, అగరొత్తుల వాసన; స్నానం చెయ్యకపోవటం, గెడ్డం గియ్యకపోవటం వంటి పనులు ఆడవాళ్ళ కోరికలు చంపేస్తాయి.

  ఇతరస్త్రీలతో తిరగటం, వికవికలాడటం, చవకబారు కామెంట్లు చేస్తూండటం, వాళ్ళతో 'అనుభవాల గురించి', వాళ్ళ అందచందాల గురించి వర్ణించడం మంచివికావు. మీ భార్య గురించి మీరు అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేస్తే (అవి ఎప్పుడు చేసినవైనా) అవి ఆమెను గాయపరుస్తాయి. 'నీ రొమ్ములు చిన్నవి!' 'మరీ యింత ఉన్నాయేంటి?' 'ఇంత లావుగా ఉండే వాళ్ళు నాకు యిష్టముండదు', 'నాకు లావుగా ఉండే లేడీసంటేనే యిష్టం'!... ఇలా అహాన్ని దెబ్బతీసే ప్రసంగాలు ఎన్నడూ చెయ్యకూడదు. మీలో ఆమె కిష్టంలేనివి వంద గుణాలుంటాయి. ఎటొచ్చీ ఆమె మీలా బయటపడదు.

ఇన్ని జాగ్రత్తలు మీరు పాటిస్తూ ఉంటే మొత్తంమీద మీ దాంపత్య

జీవితం మెరుగవుతుంది. మీ మధ్య స్నేహం, అనురాగం పెరుగుతాయి. శీఘ్రస్ఖలనంపై అదుపుకి మీరు చేసే ప్రయత్నాలూ సక్సెస్ అవుతాయి.

తన భార్యే తన శత్రువు...

ఒకొక్కడి భార్య తన భర్త శీఘ్రస్ఖలనం జయించడానికి ఏ విధానం నేర్చుకోబోయినా ఏ మాత్రం సహకరించకపోగా, వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తుంది.

శీఘ్రస్ఖలనం గురించి నన్ను సంప్రదించిన ఓ వ్యక్తి గోడు వినండి. "క్రితంసారి మీరు చెప్పిన పద్ధతులన్నీ నేను, నాభార్య శ్రద్ధగా విన్నామండి. మీ ముందు నా భార్య అన్నిటికీ అవునని తల ఆడించిందండి! తీరా యింటికెళ్ళేక ప్రయత్నించబోతే విదిలించి కొడుతుంది. ఏ మాత్రం కోపరేట్ చెయ్యటం లేదు. నన్ను అవమానిస్తుంది. ఈసడిస్తుంది. చేతకాని వాడినంటుంది. కాని స్టాప్ స్టార్ట్ మాత్రం ప్రయత్నించనివ్వదు. తను బాధపడుతుండబట్టే కదా మీ వద్దకు యిద్దరమూ కలిసి వచ్చాం! మరి ఈ ప్రవర్తనకు అర్థం ఏమిటంటారు? చూడబోతే నేనిలా చేతకాని వాడిలా ఉండటమే ఆమె కిష్టంలా ఉంది! అలా అయితేనే తనది పై చేయిగా ఉంటుందని ఆవిడ ఆలోచనలా ఉంది!..."

అక్షరాలా నిజం! కొంతమంది ఆడవాళ్ళు తమ భర్తల శీఘ్రస్ఖలనం వల్ల అసంతృప్తితో బాధపడుతూ కూడా, భర్తలు శీఘ్రస్ఖలనం జయించడానికి చేసే ప్రయత్నాలను తిప్పి కొడుతుంటారు. ఈ విచిత్ర మనస్తత్వానికి కారణ మేమిటి? కావాలని అలా చేస్తారా? తెలియక చేస్తారా? దీనికి పరిష్కారమేమిటి?

- కొంతమంది భర్తలు, తాము శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడం కోసమూ, తద్వారా ఆమెకున్న అసంతృప్తిని తొలగించడం కోసమూ, ప్రయత్నిస్తు న్నట్టు ముందుగా భార్యకు చెప్పరు. ఏం చేయబోతున్నారో, ఎలా చెయ్యబోతున్నారో ఆమెతో చర్చించి ఆమె సహకారం అర్థించరు. అలాంటప్పుడు ఆమె అతని ప్రయత్నాలు తిప్పి కొడుతుంది. ఇదొక కారణం!
- స్టార్ట్-స్టాప్ వగైరా శీఘ్రస్ఖలన నిరోధ పద్ధతుల్లో ఆమెకు నచ్చని

విషయాలు ఏమైనా ఉండొచ్చు. అలాంటప్పుడు అతని ప్రయత్నాలను ఆమె సాగనివ్వదు. ఆ కారణాలేమిటో తెలియాలి. ఏ దశలో ఆమె అయిష్టత, నిరోధం మొదలయ్యాయి? మొదటి నుంచీనా, మధ్యలోనా? అనేది కూడా తేలాలి. దాన్ని బట్టి ఆ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

- తన భర్త శీఘ్రస్ఖలనంపై అదుపు సాధిస్తే అతని మీద తాను అదుపు కోల్పోతానని కొందరు స్త్రీలకి భయం పట్టుకుంటుంది! తన భర్త 'మగాడు'గా ఋజువై పోతే ఇక అతడామెను లెక్క చేయడని గాని, ఇతర స్త్రీల వెంటపడతాడని కాని ఆమె భయపడుతుంది! అందుకే అతని ప్రయత్నాలను నిరోధిస్తుంది!
- భర్తపట్ల కొందరు స్త్రీలకి అకారణ ద్వేషం ఉంటుంది. (ఉదా: పుట్టింటివాళ్ళు తన మాటను పెడచెవిని పెట్టి బలవంతంగా ఈ పెళ్ళి చేసేసేరని చెప్పి ఒకామె మొగుడితో సరిగా ప్రవర్తించదు. కోపం పుట్టింటి వాళ్ళమీద! కక్షసాధింపు భర్త మీద!)

  కొందరికి సహేతుకమైన కోపమే ఉంటుంది. (ఉదా: మొగుడు చెడు తిరుగుళ్ళు తిరుగుతాడని...). అందువల్ల అతని ప్రయత్నాలు వేటినీ సాగనివ్వదు.
- తనభర్త రతిలో మొనగాడై పోతే అప్పట్నుంచీ తనని వేపుకు తింటాడో, కక్షసాధిస్తాడో అని కొందరికి అకారణ భయం ఉంటుంది.
- భర్త తనను ఒక తిత్తిలా వాడుకుంటున్నాడని ఒకొక్క స్త్రీ ఫీలవుతుంది. అతని 'ప్రయోగాలకు బలి అవ్వాలా' అనుకుంటుంది. నిజంగా ఆ భర్త ప్రవర్తన అలానే ఉందా? ఆమె అకారణంగా అపోహ పడుతోందా? అనేది అన్వేషించాల్సిన విషయం.
- మగజాతిపైనే కసి.

... ఇలాంటివే ఎన్నో కారణాల వల్ల కొంతమంది స్త్రీలు తమ భర్తలు తమ సహాయంతో శీఘ్రస్ఖలనం జయించకుండా నిరోధిస్తారు.

ప్రయత్న పూర్వకంగా కొందరు నిరోధిస్తే, తమకు తెలియకుండానే కొందరు నిరోధిస్తారు.

ఏం చెయ్యాలి?

అలాంటప్పుడు మొత్తం విషయాన్ని ఆమెతో కూలంకషంగా చర్చించటం అవసరం. భార్యాభర్తలిద్దరూ కూర్చుని తమంతతాము చర్చించు కోవటం మంచిది. లేదా థెరపిస్టు సహాయం తీసుకోవచ్చు.

ముందుగా మీరు పాటించే పద్ధతుల్లో ఆమెకు అయిష్టమైన అంశాలూ, ఆమె మూడ్ చెడగొట్టే అంశాలూ ఏమున్నాయో తెలుసుకోవటం అవసరం. ఆమెకు ఆమోదయోగ్యంగా ఉండాలంటే మీరేం చేయ్యాలో ఆమెనే అడగండి. ముఖ్యంగా ఆమెను సంతోషపరచటమే మీ ఏకైక లక్ష్యమని నమ్మబలకండి. మీరు ఏం చెప్పేరన్నది కాదు ప్రధానం. ఎంత ప్రేమగా, ఎంత నమ్మకంగా చెప్పేరు? దాన్ని ఎంతవరకూ ఆచరణలో 'నిలబెట్టుకున్నారు'?... యివే ముఖ్యం!

సాధారణంగా భార్యనుంచి నాన్ కోపరేషను, వ్యతిరేకతా ఉన్నప్పుడు స్వంతంగా సమస్యను పరిష్కరించుకోవటం కంటే సెక్స్ థెరపిస్టుని సంప్రదించటమే ఉత్తమం. లోపం ఎక్కడుందో మేము గ్రహించినంత తేలిగ్గా మీకు మీరు గ్రహించుకోలేరు. రిపేరు చేసుకోలేరు.

మీ శత్రువు మీరేనేమో?!

ఆశ్చర్యపోకండి! శీఘ్రస్ఖలన సమస్యని మీరు జయించ లేకపోతుంటే దానికి కారణం మీ భార్యే అని నిర్ణయానికి వచ్చెయ్యడానికి వీల్లేదు.

మీలో కూడా మీకు తెలియని అంతర్గత నిరోధం ఉండొచ్చు. మిమ్మల్ని కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తాను. వాటికి జవాబుల్ని బట్టి మీకు శత్రువు మీరో, కాదో తేలిపోతుంది!

శీఘ్రస్ఖలనం నుంచి బయట పడటానికి మీరు ప్రయత్నిస్తున్న రోజుల్లో-

- మీరు స్టార్ట్ స్టాప్ విధానం ప్రాక్టీసు ఎగ్గొట్టడానికి రోజూ వంకలు వెదుకుతూంటే... (ఉదా॥ తలనొప్పిగా ఉందని, ఆఫీసులో అలిసి పోయానని, మూడ్ బాగోలేదని, కాళ్ళు లాగుతున్నాయని, బిజీగా ఉన్నానని వగైరా)
- మీ భార్యని ఏదో వంకన విసుక్కోవటమూ, తప్పుపట్టటమూ, మొక్కుబడిగా ప్రయత్నించి అయిందనిపించుకోవటమూ చేస్తుంటే...
- మీకు స్టార్ట్‌స్టాప్ చెయ్యడానికి టైం దొరకటం లేదా? ఇద్దరూ బాగా అలసిపోయే సమయాన్నే మీరు స్టార్ట్‌స్టాప్ ప్రాక్టీసుకి ఎంచుకుంటున్నారా? సెక్సుకి మీరు ప్రాధాన్యత యివ్వటం తగ్గించేరా? 'ఓపనై పోతుంది' అన్నట్టే పాల్గొంటున్నారా?
- మీ పిల్లలు మీ గదిలో, మీతోనే పడుకోవాలని పట్టుపడుతుంటే పోనిద్దూ, రానిద్దూ అంటూ మీ ప్రోగామ్‌ని నీరు కార్చేస్తున్నారా? (సెక్సునుంచి తప్పించుకోవడానికి చాలామంది స్త్రీ-పురుషులు పిల్లల్ని సాకుగా వాడుకుంటారు.)
- "టి.వి.లో మంచి ప్రోగ్రాం వస్తోంది, కాస్సేపాగకూడదూ?" అంటూ మీ ఆవిడ నిద్రపోయేదాకా గడిపేస్తున్నారా? పైగా "నా తప్పేం లేదు. నువ్వు రాత్రి త్వరగా పడుకుండిపోయావు!" అని బూకరిస్తున్నారా?
- ఇంటికొస్తే పెళ్ళాం స్టాప్-స్టార్ట్ అని జ్ఞాపకం చేస్తుందేమో అని భయపడి ఆఫీసులోనే పని ఎక్కువ కల్పించుకుని, అలసటతో, నిద్రకళ్ళతో జోగుతూ యింటి కొస్తున్నారా? ("పాపం యింతలా అలిసి పోయాడు, ఇంకేం చేస్తాడులే రేపు చూద్దాం!" అని ఆవిడే ప్రోగ్రాం వాయిదా వేసుకుంటుంది కదా!)
- మందుకొట్టడం, సిగరెట్లు తాగడం ఎక్కువ చేసారా? నిద్రసరిగా పట్టటంలేదా? పాడు కలలూ, పీడకలలూ వస్తున్నాయా? ఆఫీసులో పని సామర్థ్యం తగ్గిందా?

...వీటన్నిటి అర్థమూ ఏమిటంటే మీలోనే వ్యతిరేకతా, నిరోధమూ ఉన్నాయని! భార్య బలవంతం మీదనో, డాక్టరు సలహాతోనో మీరు స్టార్ట్‌స్టాప్ వంటి పద్ధతులు ప్రాక్టీస్ చెయ్యటం మొదలు పెట్టినా-మీకు వాటిపై నిజంగా ఆసక్తి లేదని అర్థం! పైగా అయిష్టమో, వెగటో కూడా ఉండే ఉండొచ్చు. కూచుని జాగ్రత్తగా ఆలోచించండి. మీ అంతరాత్మకు నచ్చని పని మీరు చెయ్యొద్దు. కాని నచ్చని అంశాలు ఏమున్నాయో గుర్తించడానికి ట్రై చెయ్యండి. వాటికి ప్రత్యామ్నాయాలు ఉండకపోవు. చూద్దాం! కార్యక్రమాన్ని మాత్రం విడిచి పెట్టకండి. కొద్ది రోజుల్లో అన్నీ అలవాటై ఇప్పుడున్న వ్యతిరేకత పోతుంది.

శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించేపద్ధతులు ప్రాక్టీసు చేయడానికి వ్యతిరేకత ఎందుకు ఏర్పడుతుందంటే-

- స్టార్ట్‌స్టాప్ ఎక్సర్‌సైజులు హస్తప్రయోగాన్ని పోలి ఉండటం వల్ల పూర్వంనుంచీ ఉన్న హస్తప్రయోగ భయం, నపుంసకత్వ భయం మళ్ళీ తలెత్తుతున్నాయేమో!
- "హాయిగా చేతనైనట్టు రతి చేసుకోకుండా ఈ ఆగటం, ఆపటం ఏమిటి? హైస్కూల్లో హోంవర్క్‌లాగ!" అనిపించడం కారణం కావచ్చు.
- భాగస్వామి పట్ల కొందరికి పూర్తిగా యిష్టం ఉండదు. ఏ బలవంతప్పెళ్ళో అయి ఉంటుంది, 'అమ్మో ఈవిడ రతి సుఖానికి మరిగితే నాకు యింకా గుదిబండ అయిపోదూ?' అనుకొంటూ ఉండొచ్చు.
- ఆడవాళ్ళన్నా, రతిఅన్నా అంతగా నచ్చని, మోజుపడని స్వభావం కావచ్చు. రతి సంతానం కోసమే తప్ప, సుఖం కోసం కాదనే దురభిప్రాయం ఉండొచ్చు.
- పెళ్ళాన్ని చూస్తే చెల్లో, తల్లో జ్ఞాపకం వచ్చి ఉత్సాహం నీరుకారి పోతూండొచ్చు.
- స్త్రీకి రతి సుఖం అలవాటు చెయ్యకూడదనీ, అలా చేస్తే వారు పెచ్చు

మీరిపోతారనీ దురభిప్రాయం కొందరిలో ఉంది... అదీ కారణమే!

- "ఇదేదో నాఅంత నేను నేర్చుకోవాలి కానీ లేడీస్ హెల్పు అడగటమేంటి?" అని అహంకరించడం కారణం కావచ్చు.
- మందులు వాడితే మంచిది తప్ప ఈ పద్ధతులేం పనికొస్తాయి? అనే అభిప్రాయం కావచ్చు.

ఇలాంటి ఏవో కారణాల వల్ల మీ అంతరాత్మ మీకు అడ్డుపడి శీఘ్రస్ఖలన నిరోధాన్ని అభ్యసించనివ్వదు. మీరు మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేక పోవటంతో మీరు ఆశించిన ఫలితం పొందలేరు. ఫలితంగా పద్ధతే నమ్మదగ్గది కాదనే నిర్ణయానికొస్తారు.

అలాంటప్పుడు థెరపిస్టుల సహాయం పొందటమే మంచిది! మీ సమస్యని పోగొట్టటం మాకేమీ కష్టం కాదు.

స్త్రీలతో ఓ మాట!

మీమీ భర్తల శీఘ్రస్ఖలనం జబ్బూ, దోషమూ, చేతకాని తనమూ, అసమర్ధతా కావు. స్ఖలనంపై అదుపు పుట్టుకతో వచ్చే గుణం కాదు. నేర్చుకుంటే కాని సాధారణంగా అదుపు రాదు. మీ భర్త శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించడంలో మీరు అద్భుతమైన పాత్ర వహించగలరు. మీకు మనసుంటే!

దంపతులంటే ఒకరి బరువు బాధ్యతలొకరు వహించాల్సినవారే కదా! ఆయన నైపుణ్యం పెంచడానికి మీరు కృషిచేయటం మీకు మాత్రం గర్వకారణం కాదూ? తీరా ఈయనగారు రతిలో మొనగాడైపోతే మిమ్మల్నెక్కడ లక్ష్య పెట్టకుండా పోతాడో అన్న భయం మీకు అవసరం లేదు. అలాంటి బుద్ధులున్నవాడు మొల్లో మొలతాడు లేకపోయినా పొరుగు ఆడవాళ్ళ వెనకబడుతూనే ఉంటాడు. నైతిక విలువలున్నవాడు తన సమర్ధత, అసమర్థతలతో నిమిత్తం లేకుండా భార్యనే అంటి పెట్టుకుని ఉంటాడు. మీ మధ్య అనురాగబంధాన్ని కాపాడుకునేందుకు మీ వంతు ప్రయత్నం మీరు చేస్తుంటే "గృహమే కదా స్వర్గసీమ!" అనే మీవారు భావిస్తారు.

తమ లోటుపాట్లను అర్థం చేసుకుని సహకరించే భార్యలని చాలామంది మగవాళ్ళు ఆరాధిస్తారు. ఋణపడి ఉంటారు. ఎలాగో వారిని సంతోషపెట్టాలని చూస్తారు. కనుక శీఘ్రస్కలనాన్ని జయించాలన్న అతని ప్రయత్నాన్ని ప్రోత్సహించడం మీ యిరువురికీ మంచి చేస్తుందే తప్ప, అతనొక్కడికే కాని , మీ ఒక్కరికే కాని పరిమితం కాదు!

పైగా శీఘ్రస్కలనం జయించేక మీ భర్త మీకు పూర్వంకంటే ఎన్నోరెట్లు సెక్సు పరమైన సుఖసంతోషాల నందించగలడు. యినుమడించిన ఆత్మవిశ్వాసం వల్ల దైనందిన జీవితంలో కూడా మిమ్మల్ని సుఖపెట్టగలుగుతాడు.

అందుకోసమైనా మీరీ ప్రయత్నంలో మీ భర్తకి తోడ్పడాలి. జీవితాన్ని మధించండి. మధించేటప్పుడు ఆరంభంలో హాలాహలం ఎదురైనా చివరకు అమృతం లభిస్తుంది.

సుఖినోభవంతు!

సమాప్తం

శీఘ్రస్ఖలనానికి గ్రూప్ థెరపీ

పట్టుమని రెండునిమిషాలైనా రతి చెయ్యకుండానే యింద్రియం స్ఖలించడం ఏ దాంపత్యంలోనైనా పెద్ద సమస్య! అలాంటి భర్తల వల్ల స్త్రీలు అసంతృప్తితో అలమటిస్తారు. రతిలో లభించాల్సినంత ఆనందం యిద్దరికీ లభించదు. దాంపత్యంలో రసానందం కరువవుతుంది. రుసరుసలు, ధుమధుమలు మొదలవు తాయి. దాంపత్య సామరస్యం చెడుతుంది. కొందరు స్త్రీలలో మానసిక రుగ్మతలు, జడత్వం సైతం కలిగే అవకాశం ఉంది. భర్తకు ఆత్మ విశ్వాసం, తన సమర్థత మీద నమ్మకం లోపించే ప్రమాదం ఉంది.

పురుష లైంగిక సమస్యల్లో ప్రధానమైన ఈ సమస్య నూటికి 70 మంది పురుషుల్లో ఉంది.

అయితే ఆధునిక సెక్స్‌థెరపీ విధానం ద్వారా ఈ సమస్యని తేలిగ్గా జయించి దాంపత్య సుఖాన్ని యిద్దరూ పరిపూర్ణంగా ఆస్వాదించవచ్చు.

స్ఖలన నిగ్రహం తరగతులు

తెలుగు పాఠకుల శీఘ్రస్ఖలన నివారణ కోసం 'అభిసారిక' సంస్థ తరపున డా॥ పూషా గ్రూప్ థెరపీ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు.

★ దంపతులకు మాత్రమే ప్రవేశం! భార్యాభర్తల్లో ఒక్కరే వస్తే ప్రవేశం లేదు.

★ ఈ తరగతుల్లో శీఘ్రస్ఖలనాన్ని జయించి 10 ని.ల నుంచి అరగంట, గంటవరకూ రతిలో ఎట్లా నిగ్రహించుకోవాలో ఆ పద్ధతులన్నీ డా॥ పూషా వివరిస్తారు. అందుకు సంబంధించిన చిత్రపటాలు, స్లైడ్సు ప్రదర్శిస్తారు. నోట్సు యిస్తారు.

★ అనంతరం పాఠకులకు సందేహాలుంటే నివృత్తి చేస్తారు. మొత్తం సమస్యను అందరూ కలిసి స్వేచ్ఛగా చర్చించవచ్చు. అడగలేనివారు కాగితం మీద రాసి యివ్వవచ్చు.

★ ఆయా స్ఖలన నిగ్రహ విధానాలను దంపతులంతా యింటివద్ద శ్రద్ధగా పాటించి తమ శీఘ్రస్ఖలన సమస్యను పోగొట్టుకోవచ్చును.

ఆచరణలో సందేహాలు కలిగినవారూ, ఈ పద్ధతి పాటించినప్పటికీ శీఘ్ర స్ఖలనం జయించలేకపోయిన వారూ మరుసటి నెల తరగతులకుకూడా హాజరు కావాలి.

ఉచితం!

1. "శీఘ్రస్ఖలనం" పుస్తకం : శీఘ్రస్ఖలనానికి గల కారణాలు, దాని ఫలితాలు, నివారణ విధానాలు కూలంకషంగా చర్చించిన గ్రంథం. రు. 15

2. "దాంపత్య సౌఖ్యం" : దాంపత్యసుఖం కోసం దంపతులు అనుసరించదగ్గ అనేక రతి భంగిమల వివరాలు, సలహాలు, చిత్రపటాలూ ఉన్న పుస్తకం. రు. 75

ఈ రెండు పుస్తకాలూ ఈ తరగతులకు హాజరైన క్లయింట్లకు ఉచితంగా అందజేయబడతాయి.

షరతులు :

★ భార్యాభర్తల మధ్య స్నేహం, అనురాగం తగ్గిపోయి తగాదాలు, మనస్పర్ధలు ఏర్పడిన దంపతులు ఈ తరగతులకు అనర్హులు. అలాంటి దంపతులు విడిగా సంప్రదించి ముందుగా దాంపత్యంలో స్నేహపూరిత వాతావరణం, సామరస్యం సాధించుకోవాలి. తర్వాతనే శీఘ్రస్ఖలనానికి చికిత్స.

★ అంగస్తంభన సమస్యలున్న పురుషులు ముందుగా ఆ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోవాలి. తర్వాతనే శీఘ్రస్ఖలనానికి చికిత్స.

పై సమస్యలేవీ లేని దంపతులు శీఘ్రస్ఖలనం తేలిగ్గా జయించగలరు.

గ్రూప్ థెరపీలో ఎందుకు పాల్గొనాలి?

ఒక్కొక్కరికీ విడిగా చేసే చికిత్స కన్నా గ్రూప్ థెరపీలో కొన్ని లాభాలున్నాయి.

1. ఈ సమస్య తమ ఒక్కరిదే కాదన్న భావం వల్ల మనసు తేలికవుతుంది.

2. యిష్టమైతే అందరూ కలిసి సమస్యను సామూహికంగా చర్చించవచ్చు.

3. యిష్టమైతే, ఒకరి సాధకబాధకాలను ఒకరితో ఒకరు పంచుకుని ఒకరి అనుభవం నుంచి ఒకరు సూక్ష్మమైన మెలకువలు గ్రహించవచ్చును.

4. 'ఇదేదో జబ్బు, దీనికి చికిత్స పొందుతున్నాం!" అనే భావం గ్రూప్ థెరపీలో ఉండదు. చిన్న మీటింగులా స్నేహ పూరిత వాతావరణంలో జరుగుతుంది కనుక స్వేచ్ఛగా ఉంటుంది.

Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot - 533 440